

令和7年度 シニア向け健康講座②

実施報告

<日 時> 令和7年9月25日(木)
10:00~11:30
<開催場所> 大宮ふれあい福祉センター301
~303 会議室
<参加者> 19名

令和7年度大宮ふれあい福祉センター
シニア向け健康講座
地域で生き生きと
地域づくりと介護予防について
~5年後、10年後の自分と地域を考える~

住み慣れた地域で、いきいきと元気に、自分らしく暮らしていきたいましよう☆



講師
さいたま市社会福祉事業団 大崎むつみの里第1事業所
こもれび・きらめき施設長
理学療法士 宇野 潤

内容は座学と実技
何度聞いてもためになる講座です

令和7年9月25日(木)10:00~11:30(9:30~受付)
会場 大宮ふれあい福祉センター301-303会議室
入場無料・定員40名程度

~申込み方法~
申込受付:9月11日(木)9:00~
(土、日、祝日を除く9:00~17:00、定員になり次第
締切ります)
電話もしくは直接大宮ふれあい福祉センターへ
☎ 048-667-0698
お名前、連絡先をお伝えください。



主催・問合せ先
社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団
大宮ふれあい福祉センター
☎ 048-667-0698



講師
大崎むつみの里第1事業所
こもれび・きらめき施設長
宇野 潤 理学療法士

アンケートより

- ・初めて参加したけど、実技が楽しかった。
- ・仕事より脳トレが難しかった。
- ・体操で衰えを止めたり、筋力アップをはかっていくことが、健康で生きていくために大事だと思った。
- ・加齢による筋力の落ち方参考になりました。
- ・埼玉県のアプリの存在が印象に残った。
- ・男性の参加者が多くとても良かった。 などなど

貴重なご意見ありがとうございました。

当日の様子



次回第3回は令和8年3月(^.^) 実技中心の講座です。
皆様のご参加をお待ちしています。