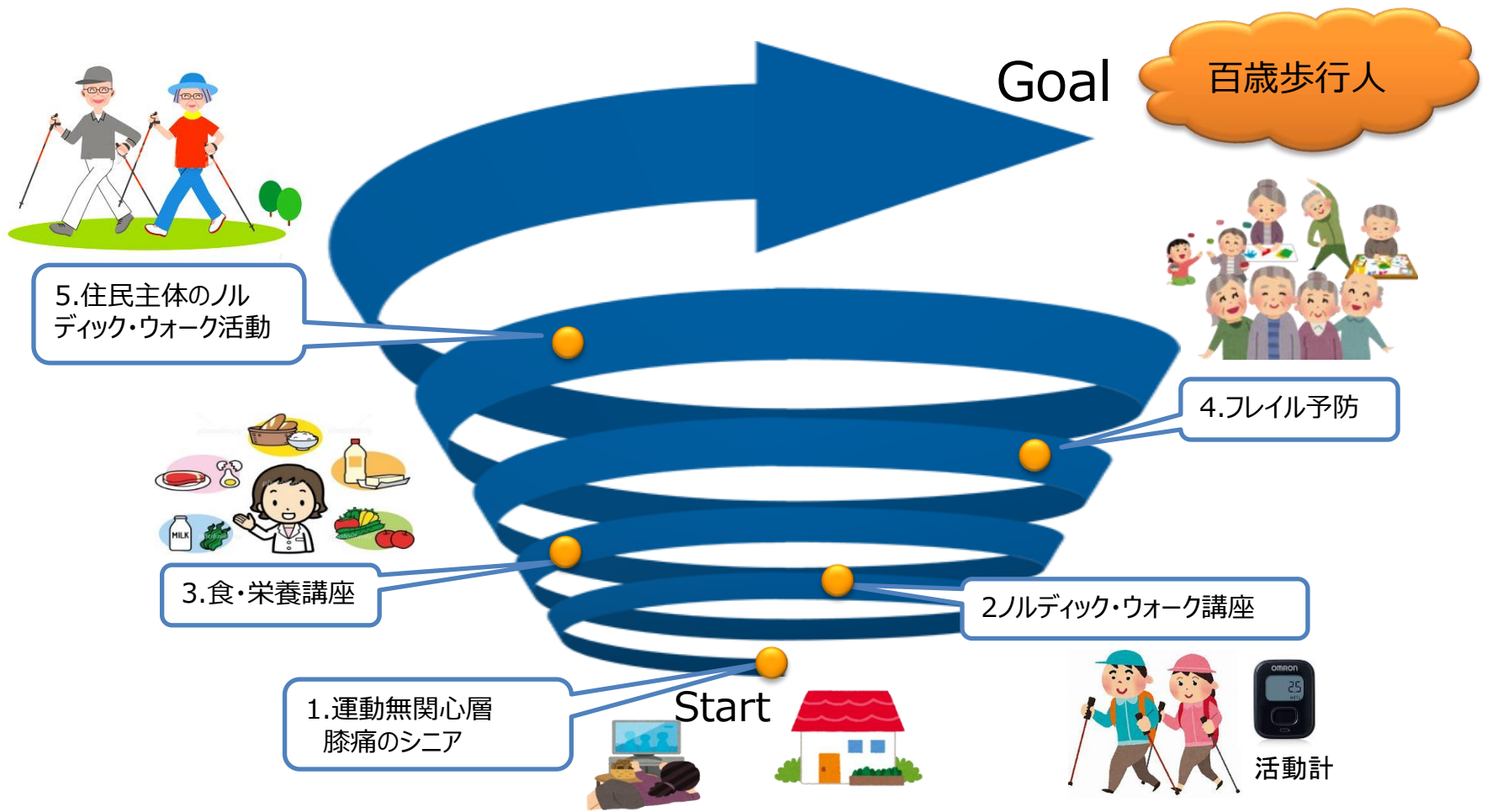




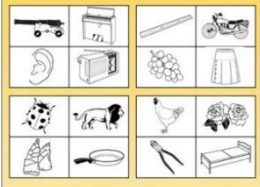


運動無関心の男性シニアや膝痛を有する女性シニアを対象に、身近にノルディック・ウォーク講座を開催し、外に出るきっかけをつくります。また、ICTによる身体活動量により運動習慣の定着を図ります。さらに食・栄養講座を開催し、「運動」と「栄養」の視点から筋力増大と記憶力強化を図り、フレイル予防につなげます。そして、住民主体のノルディック・ウォーク活動の創設を目指します。人生百年時代、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けるため、ICTを活用した住民主体の健康づくりの伴走型支援事業を実施いたします。



	令和元年		令和2年	
	11月	12月	1月	2月
 <p>活動計</p>	募集と説明	→		
 <p>食・栄養講座</p>		→	→	→
<p>筋肉量</p>  <p>大腿筋力</p>  <p>記憶試験</p> 	計測実施	計測実施	計測実施	計測実施