

# 令和元年度フロック健康づくり・介護予防事業

## 阪神南 令和2年2月6日(木)

尼崎市立総合老人福祉センター/40名  
囲碁ボール講習会

講師に NPO 法人フレンドリー情報センターの西尾氏を迎え、簡単な概要説明と準備体操後、実際に参加者がプレーし楽しみながら囲碁ボールの講習を受けた。



## 阪神北 令和元年10月23日(水)

伊丹市スポーツセンター陸上競技場  
/135名  
グラウンド・ゴルフ大会

会員の健康維持増進と相互の親睦を深め、交流の輪を広げることを目的としグラウンド・ゴルフ大会を開催した。



## 東播磨 令和元年9月3日(火)

加古川市総合福祉会館/117名  
講演会

講演「介護予防は笑いから」  
講師：田久 朋寛(たつきゅうさん)

笑いの効果や笑いを増やす方法を、大道芸、手品、笑いヨガを交えながら楽しく学んだ。



## 北播磨 令和元年8月26日(月)

やしろ国際学習塾/69名  
講演会

認知症予防教室の講師をまねき、認知症について楽しく学んだ後回想かるたを行った。また、健康食品であるピーズ料理の試食を行った。  
講演：「高齢者にとって笑いは健康のサプリメント」  
講師：田中孝史



## 中播磨 令和元年10月30日(水)

市川町スポーツセンターグラウンド  
/178名  
グラウンド・ゴルフ大会

健康づくりリーダーの素質を高め、高齢者福祉の向上に資するためグラウンド・ゴルフ大会を行った。



## 西播磨 令和2年1月28日(火)

赤穂市総合福祉会館/44名  
研修会

講演「健康寿命を延ばすための身体づくり」  
講師：吉田 一美  
健康寿命を延ばすために、頭を使う簡単な手足の体操や身体を大きくゆっくりと動かす筋トレなど参加者が健康維持・増進のため自宅や地域の集まりなどで実施できる運動の指導を行った。



## 但馬 令和元年11月7日(木)

養父市立全天候運動場/167名  
親善グラウンド・ゴルフ大会

高齢者の健康の維持増進と会員相互の親睦を深め交流の輪を広げるためグラウンド・ゴルフ大会を行った。



## 丹波 ・令和元年7月1日(月)

柏原住民センター/60名  
女性リーダー研修会

歴史講演会の後  
囲碁ボール講習会を行った。



・令和元年11月15日(金)

丹波立杭陶の郷/58名  
健康づくりリーダー養成研修会

栄養士による「栄養講座」  
しっかり食べて健康寿命をのばそう！！  
と題し、栄養やフレイルについて学んだ。



## 淡路 ・令和元年10月18日(金)

五色GOGOドーム/350名  
スポーツ振興大会

・令和元年11月19日(火)

三原健康広場グラウンド/590名  
グラウンド・ゴルフ大会

高齢者の健康の維持増進、会員相互の親睦を深め交流の輪を広げるため、スポーツ振興大会、グラウンド・ゴルフ大会を行った。

