

## 事業開催報告

事業名： 令和7年度市民活動サポートセンター公募型企画

「運動機能&食習慣チェック」

開催日時	令和8年3月15日(日)10:00~12:00
場所	市民活動サポートセンター
参加者数	35名
実施団体	自分で自分の健康を守る会
運営協議会	谷合委員、柿崎委員、廣田委員
事業の内容	<p>① 実技(しゃがむ、またぐ等)を交えながら、自身の身体機能をチェックする。</p> <p>② 自身の食習慣について、チェック項目が何個当てはまるか確認する。</p> <p>③ 健康の問題点に対し、どのように対応していくか解説を行う。</p>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の体の状況に応じた設計組立てが興味深かった。</li><li>・日頃意識したことのない動きをテストできて良かったと思った。</li><li>・座学だけでなく、実際に体操(チェック)もあって良かった。</li><li>・身体状況を客観的に把握出来た。</li><li>・説明がとてもわかりやすく実技もあったので、より自分がどういう体なのかよくわかった。</li></ul>
<b>【事業の様子】</b>   	