

事業報告書

団体名 岡崎〇〇の会

期 日	◆月◆◆日	参加者数	80名
(事業名) 講演会「やってみよう〇〇体操」			
(場所) 図書館交流プラザ 301会議室			
(内容) 〇〇体操の効果について解説していただくとともに、高齢者の筋力維持のために効果的な、日常生活に取り入れやすい動きを紹介していただいた。			
(成果) 〇〇体操の考案者である〇〇教授から、直接体操がもたらす健康上の効果について、運動生理学の観点から講義いただくことで、会員の知識の向上だけでなく、日頃運動習慣がない市民に対しても運動機会を提供することができ、市民の健康増進、生きがいづくりに寄与することができた。また、互いに体を動かすことで、市民同士の交流も図られ、コミュニティの形成に繋がった。			