

知恵袋バンク（人材登録制度）の活用報告

事業名（活動内容）	知恵袋バンク登録講師によるいきいき健康づくり教室	主 催	西ブロック公民館
日 時	3月19日（木）13:30~15:00	場 所	金目公民館
講師（登録者）	北川 進	参加人数	3人
具体的な 内 容	認知症・介護予防の講話や、始めやすいポールウォーキングとポールを利用した体操を行う。		
事業（活動）の 様子			
	<p>「健康」とは、何かというところから、認知症や介護予防について、学んだ。写真は、コグニサイズの様子。</p>		<p>ポールを用いた体操で、身体を動かした後、ポールウォーキングを実践した。</p>