

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## CORE 活バランス講座

## 事業概要

コロナウイルス感染症が流行し、外出の自粛や新しい生活様式の実践により屋内で過ごす時間が長くなっている。屋内での生活では運動量が低下しやすく、健康を維持していくためには意識的に運動を行うことが重要である。

本講座は運動の場としてだけでなく、新しい生活様式の中で継続して行うことができる運動の知識を提供し、実践するきっかけを作ることを目的とする。

なお、実施に当たっては感染症予防対策を徹底し、安心・安全な講座運営を最優先とする。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
23人(延べ37人)、13千円
- 周知  
各地区行政センターだより、市ホームページ、飯能アプリ、チラシ配布
- 専門指導員の配置  
健康福祉部健康づくり支援課に専門指導員1名を配置

## 事業効果

- 健康づくりに対する意識の高揚  
新型コロナウイルスの感染拡大が収まらない中、安全に実施することを第一優先とし、短時間、少人数グループでの事前申込制などの工夫をして実施をした。満足度の高い事業となり、健康づくりに対する意識の高揚が図られた。

## その他

- 男性と若年層の参加者増加が課題