

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 健康長寿教室

## 事業概要

行政区を基本単位として、健康運動指導士や保健師、栄養士を派遣し、ウォーキングやパドル体操といった運動に関する指導、食生活に関連した指導を行うものである。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
200人、13万円
- 健康運動指導士、栄養士、保健師による各種指導  
ウォーキングやパドル体操、食生活、保健指導の実施

## 事業効果

- 地域ごとの開催とすることで、参加しやすい環境を整えるとともに、顔の見える事業展開ができた。

## その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 30歳～50歳代の参加者が少ない。