令和８年10月21日(水)、山梨市牧丘Ｂ＆Ｇ海洋センターアリーナにおいて、山梨市生涯学習課より講師を派遣していただき、派遣会員を対象とした教育訓練を実施しました。

当日は、塩山事務所管内から13名（出席率25％）、山梨事務所管内から24名（出席率50％）の会員が参加しました。

甲州弁バージョンのラジオ体操で体をほぐした後、握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行の各種目に分かれて測定を行いました。最後の種目となる6分間歩行では3グループに分かれ、会員の皆さんが一生懸命に取り組む姿が見られました。

また、今年は明治安田生命様のご提案により、種目の合間に血管年齢測定を実施しました。会員の皆さんの健康への関心は高く、「実年齢より何歳若かった！」と喜ぶ声も聞かれ、健康について考える良い機会となりました。

顔なじみの会員はもちろん、初めて顔を合わせる会員同士も、終始和やかな雰囲気の中で交流を深めながら、無事に教育訓練を終えることができました。

参加された皆さんは、ご自身の測定結果が届くのを楽しみにしている様子でした。

開会式の様子



甲州弁ラジオ体操



開眼片足立ちの様子



開眼片足立ちの様子





握力測定の様子



明治安田生命様による血管年齢測定の様子



6 分間歩行の様子

