令和 4 年(2022 年)12 月 16 日(金)午後 2 時 30 分から本センターで派遣事業に携わっている会員が元気に就業するために、山梨市生涯学課を講師とし「体力年齢をご存じですか？」と題した健康的な体力づくりを目的とし、エイジフレンドリーガイドラインなどによる体力状況の把握に向けた教育訓練を、山梨市民総合体育館武道館において実施しました。

当日は 19 名の会員、山梨市職員 3 名及び事務局から 6 名が一堂に会し、体力測定や軽運動、数字の書いてある立てた木の棒をボーリングの要領で倒し得点を競い合う「モルック」などを行いました。

教育訓練の様子は次のとおりです。

開会式

講師の説明

モルックの様子

モルックの様子

6分間歩行

開眼片足立ち

上体起こし

長座体前屈

10m 障害物歩行

モルックの様子