

## 2024 年度 京都府民公開講座を開催しました！

日 時 : 2024 年 7 月 7 日 (日) 10:30~11:30

会 場 : 京都テルサ 東館 2 階セミナー室

タイトル : カラダとココロを元気にする健康教室～エビデンスに基づいた介護予防体操～

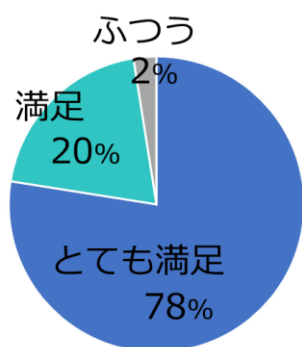
講 師 : 安彦 鉄平 先生 (京都橘大学 健康科学部理学療法学科 准教授)

参加者 : 45 人

暑い日にも関わらず、たくさんの方にお集まりいただき、安彦先生には座学の合間に楽しい実技も交えてご講演いただき、大いに盛り上がりました。来場者の皆様から大変ご好評をいただきました！

来年度の府民公開講座もどうぞご期待ください。

### ◎アンケート結果 (回答率 89%)



不満 0%、とても不満 0%



### ◎感想

- ・説明がわかりやすく耳に残りやすかった
- ・頭の体操、体の体操、お勉強ありで、退屈なしに過ごせた
- ・科学的説明と実際の数字による説明とてもわかりやすかった
- ・超高齢社会の中、高齢の方にお伝えできる内容がたくさんあると思った
- ・介護職の方にリハビリについて伝える立場なので、なぜ運動をするのか伝えるときの説明に役立ちそう