

起業家養成塾「島スクエア」 第2回受講説明会

島スクエアでは、4月から新しく4つのコースを開講します。新たなビジネスで周防大島を元気にしたい貴方をお待ちしております。(受講料無料)

○起業家養成基礎コース

(5月開講予定…全12回)

周防大島の地域資源を活用した起業や新規事業のプランニングを学びます。

○Web・動画クリエイター養成コース

(4月開講予定…全29回)

写真など静止画編集の基礎とWeb制作知識、動画の企画・撮影・編集・配信、ショッピングサイトの構築法を学びます。

○体験型観光起業コース

(5月開講予定…全12回)

都市との交流人口増加のきっかけとなる体験学習やツーリズム、民泊経営の基礎知識を学び、体験学習での指導実習を体験します。

○商品開発起業コース

(10月開講予定…全12回)

周防大島の農漁産品を活用した商品開発の流れ(商品企画・デザイン・製造・販売)を学びます。

■受講説明会

○第2回

3月28日(土)午後1時30分～2時30分(大島商船高専にて)

○第3回

4月10日(金)午後7時～8時(大島商船高専にて)

※詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.oshima-k.ac.jp/shima-sq/>

○島スクエアとは

文部科学省の平成20年度科学技術振興調整費事業「地域再生人材創出拠点の形成」に大島商船高専が採択された5年間の補助事業。周防大島町が内閣府に認定された地域再生計画とも連携した産学官による周防大島再生プロジェクト名の愛称です。

■問い合わせ

島スクエア事務局

大島商船高等専門学校内

(総務課企画係)

☎0820(74)5457

メールアドレス

kiakaku@oshima-k.ac.jp

プロジェクトリーダー

大島商船高等専門学校

教授 岡宅泰邦

※各コースの開講時期は場合により変更になる場合があります。

元気ですか？

こちらは健康運動指導士です

元気ある生活のきっかけ作り
お手伝いします！

最近、屋内外でよくつまずく、立ち座りや階段の上り下りが思うようにならないなどの経験はありませんか？年をとると高齢になるにつれて体の衰えを感じることは少なくありません。

筋力は、適度に使うことでその力を保ちます。介護予防班では、住み慣れた地域で元気に過ごしていただくための取り組みのひとつとして、「転倒予防教室」や「温水プール指導事業」「地域に向向いての講話や体操などを行う出前講座」など運動器の機能を維持・向上させることを目的とした事業を実施しています。

今回は町内4か所で実施している転倒予防教室について紹介します。転倒の原因としては歩行・バランス機能の低下、疾病や服薬、スリッパ・サンダルといった転倒しやすい履物の使用、屋内外の整理整頓、視力や聴力の低下などが考えられます。アンケートの結果、参加者の多くはこれらの原因から転倒に強い不安を感じており、体力測定の結果、参加者の多くがバランスをとる足腰の力や柔軟性

周防大島町栄養士兼健康運動指導士
中村 作
(介護保険課介護予防班)

が弱い傾向にありました。この結果をふまえ、教室では各々転倒を引き起こす原因を理解し、転倒予防に効果的な足腰を中心とした体操を約10か月にわたり取り組んできました。その結果、歩行・バランス能力といすから立ち上がる力が2割以上向上するなど全体的に筋力が維持・向上し、「転びにくくなった」「膝の痛みが軽快した」「体が軽くなった」「人と触れ合う機会が増えた」「風邪を引きにくくなった」「心身爽快になった」等の感想も多く聞かれ、心身の変化を参加者みんなどで感じる事ができました。このように運動習慣を継続すれば、転倒を予防できる丈夫な身体を維持でき、健康的でいきいきとした生活を続けることができます。

これらの教室については、
○介護保険課介護予防班
(たちばなケアプラザ内)
☎77-5506
へお気軽にお問い合わせ
してください。

