

団体名

Kobayashi

パフォーマンススアップ研究会

### 1. Kobayashi パフォーマンススアップ研究会

愛生館小林記念病院在籍の理学療法士3名、作業療法士2名の計5名で編成しています。

リハビリ専門職としての知識を、地域講座などで碧南市在住の皆さんにお届けし、地域の健康増進に貢献できるよう頑張ります。

### 2. 2021年度地域講座実績

#### 1) 『コロなんてエクササイズ～快適な1日を過ごすための習慣作り～』

新型コロナウイルスに負けないために、自宅でできる簡単なエクササイズをお伝えしました。

#### 2) スポーツ指導者養成講座『ストレッチの基本』

2021スポーツ・レクリエーション指導者養成講座で、動的ストレッチを中心に、パフォーマンスアッププログラムをお伝えしました。

#### 3) チャレンジデー『フレイル予防講座』

チャレンジデー2021で、フレイル予防講座を行い、80名ほどの参加者の方と一緒に運動を行いました。

### 3. 今後の取り組み

2021年度はコロナウイルス感染拡大の影響により、地域講座を中止せざるを得ない状況が多々ありました。2022年度は、より多くの方の健康増進に繋がるよう、感染予防を徹底し、地域講座を開催したいと思っています！

