

事例 No.107

新婦人爆笑、花みず木班合同シニアエクササイズ会

《活動概要》

- 活動開始 平成9年10月
- 活動場所 木ノ本地区会館
- 活動頻度 毎月2回 第2・4水曜日 AM10～12時
- 人数 14～18名（男性0名 女性14～18名）平均年齢66歳
- 運営 代表者 村岡 キミ子
- 会費・会則 年会費 6,000円（月500円×12か月） 会則 あり

活動内容

- ・月2回 第2・4水曜日 AM10～12時
- ・春・秋、月1回はハイキングをかねて、公園の芝生の中で楽しくエクサします
- ・ラフタヨガや、お手玉あそび等も取り入れ、大いに笑います（腹筋エクサ）
- ・難波あるきも10～15分実施します

活動の特徴・PR

- ・いつも、にぎやか・楽しく・若さを保とう
- ・誰でも気軽に参加出来る（障害をもつ人も）
- ・転ばぬように1. 2. 3. 4



安全対策

- ・無理はしない
- ・水分は充分とろう

活動の効果

- ・肩こり、ひざ、腰の痛みが軽くなった
- ・運動神経がにぶいと思っていたが、ステップ、筋トシで良く動けるようになった
- ・汗をかくようになり、身体が軽くなった
- ・さわやかな気分になれる
- ・2年経過で体力測定実施しました（12/14）
- ・終了後、おにぎり1個食べながら、おしゃべりはコミュニケーションに大効果です
- ・1人くらして笑う事が少ないが、参加するとよく笑うので、気分爽快になれる

今後の課題

- ・20人位に参加者を増やしたい
- ・体力測定で、自分の体力年齢をみつめなおしたい