

事例 No.114

川原崎(かわらさき)エクササイズの会

《活動概要》

- 活動開始 平成 23年 9月9日
- 活動場所 栄谷川原崎自治会館 2階
- 活動頻度 週1回 金曜日 AM9:30~11:30
- 人数 13名(男性 2名 女性 11名)平均年齢 73.8歳
- 運営 代表者 中村 寛
- 会費・会則 年会費 0円 会則 あり・なし

活動内容

- ◆準備運動→ストレッチ→筋トレ→ステップ運動→整理運動→脳トレ、レクリエーション
- ◆参加者同士のコミュニケーション
- ◆ウォーキング 食事会
- ◆定期的に体力測定をして反省と励みにしている。

活動の特徴・PR

- 地域の人との集まりで、和気藹藹と頑張っています。
- 体操の他に脳トレやレクリエーション等で認知症予防に努めています。

安全対策

- 体操前に血圧を計り、その日の体調に合わせて無理をしない。
- 傷害保険にも入り、けがや事故をしないようお互いに気をつけている。

活動の効果

- 身体が柔らかくなり動きやすくなった
- 体操の習慣が付いた
- 健康に関する知識が増えた

今後の課題

- 人数は現状でスペース的に丁度良い。
- 男性が少ない
- 継続すること

参加者の声

- 毎週が楽しみ。体操の習慣がついた。健康に気をつけるようになった。
- 一人では出来ない事も皆ですると楽しく出来る。
- 体が軽く感じる。体調が良くなり、体力がついたと思う。

参加者の声

