

事例 No.045

なごみ会

《活動概要》

- 活動開始 平成26年11月29日
- 活動場所 木本地区会館（別館）
- 活動頻度 毎月1回9:30~11:30
- 人数 12人（男性4名・女性8名） 平均年齢70歳
- 運営 代表者 井上 敏夫（八起会会員）
- 会費・会則 年会費 0円 会則 なし



活動内容

- ◆準備体操→ストレッチ→筋トレ→脳トレ→ステップ運動
→クールダウンストレッチ→談話
- ◆少人数なので、円になってリーダーの掛声で行っている

活動の特徴・PR

- 老人会活動の一環として行っていますが、参加はだれでもOKです
- 体の柔軟性を重視したストレッチに重きを置いて行っています

安全対策

- スポーツ保険は自己責任でお願いしている

活動の効果

- 積極的に運動するようになった
- 運動はウォーキングだけでしたが、家でもイスを使って筋トレをするようになった

今後の課題

- 安全対策として、会として、スポーツ保険に加入を考えたい
- 参加者を増やしたい

参加者の声

- まだ始まったばかりで効果は出ていないが、運動に興味が出てきた
- 体が硬くなっている、ストレッチを行って、柔軟性を上げたい