

事例
No.093

和太S A N T Eクラブ

《活動概要》

- 活動開始 平成20年2月5日
- 活動場所 和歌山市河北コミュニティセンター
- 活動頻度 月1回 第2火曜日 午前中
- 人数 31名(男性7名 女性24名) 平均年齢71歳
- 運営 代表者 丹生 大治
- 会費・会則 1回会費200円 (会則では、1回300)
会則 あり

活動内容

- ◆準備体操&ストレッチ運動・365歩のマーチ(座式1回・立位各1回)
ステップ運動10分1回・筋トレ
- ◆リーダー&当番(誕生月の人)で指導
- ◆脳トレを組み込んだレクリエーション(30~40分)
- ◆催しとして「花見」「会食」「ウォーキング」わかやまシニアエクササイズの会催し参加
自由参加としている

活動の特徴・PR

- 個人的に各施設に手伝い応援に行っている
- 催し物の案内情報配布提供

安全対策

- ◆ボランティア保険(県社協・市社協)全員加入

活動の効果

- 健康面での脱落者は出たが、親の介護の為に休会中の人も出てきているが、仲良く・和やかにまとまっている様に思う

今後の課題

- ◆出席者を増やしたい

参加者の声

- 家庭での自主トレーニングはついサボってしまうが、月一回の例会があるため、運動継続出来ている
- 本山先生の体力測定有ったが、ますますの年齢だったと喜んでいる
- 皆と会えるのが楽しみ。お喋りも出来る。