

## 事例 No.097

# シニアエクササイズ第6期OB会

### 《活動概要》

- 活動開始 平成23年11月30日
- 活動場所 河北コミュニティセンター
- 活動頻度 毎月2回(第1水曜日 第4火曜日)
- 人数 45名(男性 5名 女性 40名) 平均年齢 67歳
- 運営 代表者 江川 博之
- 会費・会則 会費 毎回 100円 会則 あり・なし

### 活動内容

- ◆準備運動→ストレッチ体操→筋力トレーニング→ゲームor手拭い体操or顔面体操→365歩のマーチ→床体操→ステップ運動→ラフターヨガ

### 活動の特徴・PR

- 紀の川紀北在住の人達を中心に、現状40名～45名(12/24開催日)の会員が安定的に集ってくれるようになり、使用教室も一段階上の広いワークルームを春頃より使用。最大の多目的ホール。  
最近では狭いと感じる程に人数が充実してきた。常に笑いに包まれ、開催日を楽しみに待っているとの事にて、やりがいのある最近なり。

### 安全対策

- ◆損害保険は各自の自己責任にて入ってもらっている。

### 活動の効果

- 常勤者は益々健康にて活動を継続し、毎回開催日に市役所よりの紹介者、又旧来の会員の紹介等により、2～3名新規入会者も続出し、常時45名、時には50名に達する参加者の出席者となり喜んでいる。

### 今後の課題

- ◆毎回の開催に必要な人数は確定したため、今後は如何に現状維持出来るかによる。春の花見、ウォーキング等、益々多くの行事を導入。楽しく参加してもらえるムード作りと、体操終了後の昼食会の参加者を拡大し、当会の開催日が待遠しいとの意見に添える様努力していく。

### 参加者の声

- 会長他役員方の明るいムード「笑いあふれる雰囲気が良い」との評価を戴き、指導者の立場にある者として自信を高め、又有難く思っている。今後とも役員一同頑張っていきたい。