

事例
No.127

あすなる

《活動概要》

- 活動開始 平成26年7月4日
- 活動場所 辻本整骨院2F
- 活動頻度 毎週金曜日
- 人数 25名(男性4名 女性21名)
- 運営 代表者 山田 至
- 会費・会則 毎回200円 会則 なし

活動内容

- 介護予防の為にシニアエクササイズ体操
- レクレーション協会の講習による脳トレ等の実施
- 参加者同士のコミュニケーション

活動の特徴・PR

- リーダーとして指導はするがあとは参加者の自主によって会の運営をはかる

安全対策

- 体重計、血圧計を設置 自分自身での健康管理を

活動の効果

- 続ける事によって少しずつ体調の管理が出来るように
- 楽しみながら体を動かす事のよろこび

今後の課題

- 新しい参加者の確保
- 器材(プロジェクター等の備品)
- リーダーの養成

参加者の声

- 今まで家で引きこもっていましたが、この体操を始めてから何か元気になれそうでこれからも楽しめたら続けて行きます。

その他写真等

