

事例  
No.129

# 東洋台体操クラブ

## 《活動概要》

- 活動開始 平成26年4月7日
- 活動場所 東洋台集会所
- 活動頻度 週1回(毎週月曜日 10:00~11:30)
- 人数 25名(男性1名 女性24名) 平均年齢 70歳
- 運営 代表者 森 美代
- 会費・会則 年会費 1回100円 会則 なし

## 活動内容

- シニアエクササイズの本に沿った運動プログラムをする
- 円になってお互いに確認しながら行う
- 運動の間に脳トレを入れる

## 活動の特徴・PR

- シニアエクササイズの本以外のタオルを使ったストレッチなども取り入れてマンネリ化を防ぐ
- 腹式呼吸を心がけて、声をしっかり出すようにする
- お休みが続いた方には声かけ(体調をたずねたり)をする

## 安全対策

- 来た時にお互いの健康状態を確認しあう
- 水分補給をこまめに行うよう、各運動の間に声かけをする

## 活動の効果

- 体調が良くなった
- 週に一度決まってるのがよい
- 家でも思い出して、やって見ている

## 今後の課題

- 地域の高齢者への声かけをして参加者を増やしていく
- 年齢、体力にバラツキがあるので、対応の仕方を考える

## その他写真等

