（和歌浦）

事例 No.126 シニアエクササイズ片男波ふれあい会

《活動概要》

■活動開始　平成２５年４月１４日
■活動場所　片男波集会所
■活動頻度　毎月２回　第２・４木曜日　１４：００～１５：３０
■人　　数　２０名（男性２名　女性１８名）
■運　　営　代表者　吉田　賢二
■会費・会則　１回１人１００円（集会所の使用料）

活 動 内 容

■井戸端会議→頭の体操→準備体操→筋力トレーニング→スクワット→マット運動
■リーダーが前で指導
■脳トレ＆筋トレが同時に出来るシニアエクササイズ本にそった運動プログラムの実施
■休憩中にコミュニケーションを図る

活動の特徴・PR

■高齢者で杖や手押し車等を使用しているか、足の弱い人
■通常のシニアエクササイズ（健康体操）が困難な人
■いやしの場の提供と絆を深める場、精神的に明るく元気をもらう場です

安 全 対 策

■スポーツ保険に加入（希望者のみ）。加入しない人は自己責任とする。
■脈拍の測定（２０秒間）

活 動 の 効 果

■歩くのが楽になった
■体が軽くなった
■体調が良くなった

今 後 の 課 題

■新しい参加者の確保（場所の都合により、片男波地域の方で、２５名まで）
■高齢者が楽しく参加出来るよう、情報の伝達、等を組入れていきたいと思います。

参 加 者 の 声

■歩くのが楽になった
■体調が良くなった
■人とのつながりが増え、楽しみが増えた