（和歌浦）

事例 No.103　元気ではつらつ健康体操

《活動概要》

■活動開始　平成２２年１０月１５日
■活動場所　片男波集会所
■活動頻度　毎月２回　第２第４木曜日午前１０時から１１時まで
■人　　数　１１名（男性１名　女性１０名）平均年齢７４歳
■運　　営　代表者　中村　協二
■会費・会則　年会費　０円　会則　なし

活　動　内　容

◆シニアエクササイズ本にそって運動
◆柔軟体操
◆ダンベル体操

活動の特徴・PR

■片男波クラブの老人会の活動であるが、他地域の姉妹も参加してくださっています

安　全　対　策

◆休息を多く入れる
◆無理をしないでとの声かけを入れながら

活　動　の　効　果

■すべての活動に柔軟性が増してきました
■活動している姿勢が美しい