事例 No.110 シニアエクササイズ雑賀

《活動概要》

■活動開始　平成２２年１月
■活動場所　雑賀公民館（支所２階）
■活動頻度　毎月２回　第１・３水曜日　ＡＭ１０:００～１１:３０
■人　　数　１７名（男性０名　女性１７名）平均年齢７０歳
■運　　営　代表者　永原　弘子
■会費・会則　　月会費　１００円　　会則　なし

活動内容

◆本山貢先生の本に基づく体操
◆テレビや新聞等の体操も取入れる
◆簡単なゲーム

活動の特徴・PR

■友達が出来る。
■お料理、手芸、洋裁等も教え合い勉強になる。

安全対策

◆休憩と水分補給
◆無理をしない

活動の効果

■肩凝り、腰痛が治る
■自分で体調管理が出来るようになる

今後の課題

◆年に１回か２回ハイキング、食事会も行ないたい

参加者の声

■集まって体操したら刺激になって良い
■体が帰りは軽くなったようで来て良かったと思う

その他写真等