

**事例**  
No.098

# 宮前第1区自治会シニアエクササイズ

## 《活動概要》

- 活動開始 平成20年1月27日
- 活動場所 和歌山市手平1丁目シルバーネスト3階
- 活動頻度 毎月1回（第3火曜日）午後1～3時
- 人数 20名（男性3名 女性17名）平均年齢67歳
- 運営 代表者 東山 陽一
- 会費・会則 年会費 0円 会則 なし

## 活動内容

- ◆準備体操→ストレッチ運動→筋トレ→スクワット→ステップ運動
- ◆和大本山教授のわかやまシニアエクササイズ本にそっての運動
- ◆会員に皆の前で最近の話題や出来事を話してもらう（順番制で）

## 活動の特徴・PR

- 運動の最後に毎回順番制で話題、出来事を話してもらうように1月から取組をしている。

## 安全対策

- ◆地域の病院の先生に年末・年始の家庭での注意事項を代表者が話を聞き、皆様に話をした。（うがい、手洗いなど）

## 活動の効果

- 会員の皆様が明るく元気になったように思います。

## 今後の課題

- ◆男性が少ないので参加を多くしたい。

## 参加者の声

- 会員の皆様が、スーパーに出かけても、体操の仲間と話がはずむようになりました。会員の皆様が喜んでいきます。