（芦原）

事例 No.092 和歌山シニアエクササイズ一期会

《活動概要》

■活動開始　平成１９年６月１４日
■活動場所　和歌山市中央コミュニティセンター
■活動頻度　毎月１回　木曜日の月と土曜日の月、交互に実施　９：００～１２：００まで
■人　　数　４０名（男性１１名　女性２９名）平均年齢７４歳
■運　　営　代表者　中川　裕公
■会費・会則　年会費　０円　月会費　２００円（参加毎に支払う）
　　会則　あり

活　動　内　容

準備運動→ストレッチ→筋力トレーニング→ステップ運動→３６５歩のマーチ等→脳トレーニング
脳トレ＆筋トレが同時にできるエクササイズは、本にそった運動プログラムの実施と、
自分達で考えたストレッチ運動等を追加実施している。
休憩中には参加した人同士がコミュニケーションを図る。
各月に全員によるミーティング、会の運営に当たる問題点の検討会を実施。

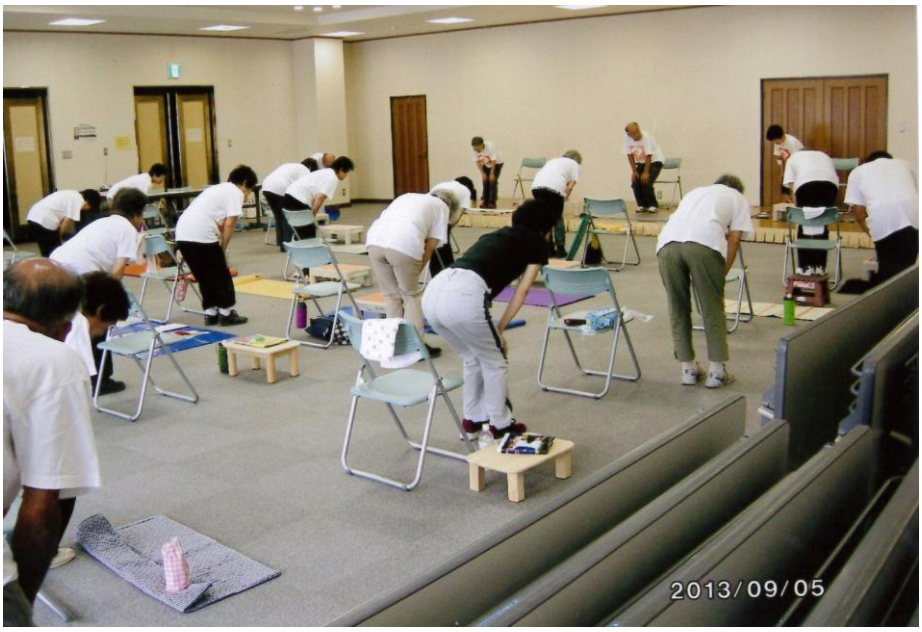
活動の特徴・PR

■毎月４月に全体の会員総会を開催し、年間の行事予定を発表する。
■野外のウォーキングは少なくとも３ヵ月～４ヶ月に１度の実施。
■一期会のメンバーは、非常に社会貢献活動に積極的であり、常に楽しく活動している。
　自分達が知り得た知識をベースにした社会貢献活動に積極的に実施している。

安　全　対　策

◆傷害保険に加入。
　スポーツ安全保険（公益財団法人スポーツ安全協会和歌山県支部（和歌山県教育庁スポーツ課内、（公社）和歌山県体育協会内）に加入。
◆保険料は、参加者個人の負担とする。

活動の効果と課題

■参加者自身、自分の体調管理に気配りをされているので、非常に若々しい。
　一期会の会員の平均的な体力年齢は、自分の年齢より平均１５歳～２０歳若い。
■参加者自身が自分のペースに合った体力維持する方法が分かってきた。
　但し、これからは年々年齢のアップに伴う、食生活と運動のバランスを考えなくてはならない。

その他写真等