（芦原）

事例 No.096 ひまわりクラブ

《活動概要》

■活動開始　平成２２年１１月２日
■活動場所　和歌山市中央コミュニティセンター３階大ホール
■活動頻度　毎月２回　（第１・第３火曜日）
■人　　数　８２名（男性９名　女性７３名）平均年齢７１．７歳
■運　　営　代表者　天野　卓次
■会費・会則　半期　１，０００円（４月～９月・１０月～３月）
　　会則　あり

活動内容

◆準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング→ステップ運動
◆プロジェクターを使用して壁面に大きく映写し、運動の効果を上げている
◆体力測定を行い、各自の体力年齢をグラフ化し、体力向上を確認している
◆和歌山の歴史と文化・自然を訪ねて「語り部」と共にウォーキング

活動の特徴・PR

■ＯＢ会会員に限定せず、健康指向の方募集中（男性受付中・女性枠満員）
■全員のアンケートを取り、希望を叶えるようにしている

安全対策

◆スポーツ保険に加入（約７５％）その他の方は別途個人加入
◆健康測定（血圧・体温・尿検査・血液酸素量等）を行い、体調管理をして参加している

活動の効果

■体力・持続力が向上し、体が軽くなった
■友人が多く出来て、交際範囲が広がった
■体力測定・健康測定等により、健康指向が一段と向上した

今後の課題

◆会員８２名と、中央コミュニティセンター大ホールでも狭く感じられることがある。
◆男性会員の参加を推進して行きたい

参加者の声

■クラブが開催されるのが待ち遠しい
■終了後の会食が、楽しみです。
■歴史ウォークに参加するのが楽しみです。
■一人では運動しないが、クラブで多くの多くの方と出来るのが良い。

その他写真等