

事例 No.101

磯の浦ネオポリス自治会シニアトレーニング

《活動概要》

- 活動開始 平成21年9月17日
- 活動場所 磯の浦ネオポリス自治会館
- 活動頻度 月2回 第1木曜日 19:00~20:30
- 人数 第3木曜日 19:00~20:30
30名(男性12名 女性18名) 平均年齢71歳
- 運営 磯の浦ネオポリス自治会
施設担当者 中川 裕公
- 会費・会則 年会費 無料 月会費 無料
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→365歩のマーチ等
→脳トレーニング
- ◆脳トレ&筋トレが同時に出来るシニアエクササイズは本に沿った運動プログラムの実施と、自分達で考えた運動を随時追加実施している。

活動の特徴・PR

- 自治会館の設備が無償で使用出来る。
- 電気・水道光熱費は自治会が負担する。
- ステップ台は完備。
- トレーニング開始以来、4年4ヶ月となり、積み上げたトレーニングの成果が実感出来て、本当に生き生きとした活動をしています。
- 自治会の会員同士が声を掛け合って、健康で寝たきりにならない為に頑張っています。
- 会員の中からも、和歌山大学介護予防教室に、8期生に参加者もありました。

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

- 参加者の表情が生き生きとしてきた。
- 自分達の健康の大切さを参加者自身が実感している。
- 地域の人々の交流が広がりつつある。

その他写真等

