

事例
No.124

八起会西脇支部

《活動概要》

- 活動開始 平成26年1月16日
- 活動場所 本脇自治会館
- 活動頻度 週1回(毎週木曜日) 9~11時
- 人数 39名(男性6名 女性33名) 平均年齢73歳
- 運営 代表者 大西 一男
- 会費・会則 毎回会費:100円 会則:あり

活動内容

- 準備体操→ストレッチ→鬼のパンツ・365歩のマーチ→筋トレ→スクワット→ステップ運動→脳トレ→ゲーム
- リーダーが交替で前に出て指導
- コーヒー休憩時のコミュニケーション
- ボランティア活動(ポポロ訪問 毎週水曜日)
- 毎朝7時からラジオ体操第1、第2・鬼のパンツ・365歩のマーチ 実施中

活動の特徴・PR

- 地域の老人会、婦人会を巻き込んで明るく、楽しく

安全対策

- ボランティア保険に加入

活動の効果

- 体力増強

今後の課題

- 新しい参加者の確保

参加者の声

- 体調が良くなった

