

事例 No.125

西庄婦人会シニアエクササイズ

《活動概要》

- 活動開始 平成26年5月7日
- 活動場所 西庄自治会館 1Fホール
- 活動頻度 月2回、第2水曜日・第4水曜日
- 人数 40～50名（男性2名 女性大半） 平均年齢65歳
- 運営 代表者 西庄婦人会 古谷 和子
- 会費・会則 参加費1回100円 会則：なし

活動内容

- リーダーが前に出て指導（3～4名）
- 準備運動→ストレッチ運動→筋力トレーニング→ステップ運動→マットによるストレッチ運動
- 簡単なダンス（例）365歩のマーチ、曲に合わせて踊る
- 楽しく遊ぶをモットーに（例）知恵の輪ほどき、フルーツバスケット等（いすとりゲーム）

活動の特徴・PR

- 婦人会活動の一つとして主として婦人会会員を対象として始めましたが、（会員の高齢化につき体力づくりをしよう）良ければ、どなたでもとしています。

安全対策

- こまめに水分補給を促しています。
- 無理をしないで、いつでも休んで下さいと言ってます。

活動の効果

- 口こみで沢山の人が来てくれています。（20名程度かなと思っていたのですが）
- 皆さんの笑顔を見ていると、楽しくやってくれていると思います。

今後の課題

- 婦人会役員の中からボランティアリーダー養成講座を受けてもらって（26年8月より始まる）現在少人数のリーダーなので、みんなに感心を持ってもらって長く続けられれば良いと思っています。

参加者の声

- 楽しいです。
- 体操の日待ち遠しいです。
- いいことを始めてくれました。 等

その他写真等

