

## 事例 No.120

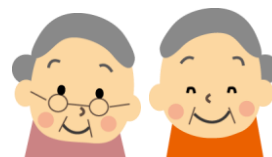
# 湊レッグ トレーニング

### 《活動概要》

- 活動開始 平成25年2月20日
- 活動場所 湊文化会館
- 活動頻度 毎月第2、第4水曜日 14:30~16:00  
但し7、8、9月は9:30~11:00
- 人数 参加者 約30名 (男性0名 女性30名) 平均年齢 71歳
- 運営 代表者 土橋 弘 (公民館館長)
- 会費・会則 毎回100円 会則 なし

### 活動内容

- ◆手指の運動→ラジオ体操→準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング→
  - ①365歩のマーチ・頭の体操・タオルを使った体操
  - ②お口の体操パタカラ・お手玉の体操・ゲーム
 時間を見て、1~2つを入れる
- ステップ運動→マットのストレッチ運動
- ◆シニアエクササイズ教本を元にした運動プログラムを実施  
無理をせず楽しく、続けられる事を心掛けています。



### 活動の特徴・PR

- 地域のコミュニケーションを大切に活動出来る事を目標に。
- 絆作りを心掛けて皆和気あいあいに行っています

### 安全対策

- ◆レクリエーション傷害保険に加入

### 活動の効果

- 年代の違った人達と一緒に体操する事がなごやかで楽しい
- 体操する事が習慣になる様に願っています。

### 今後の課題

- ◆当地区で指導できる者が2人しかいません。毎週する方が身体の調子が良いとの声も聞かれますが、今の月2回が精一杯です。
- ◆新年度も和歌山大学の養成運動教室が実施される事を望んでいます。

### 参加者の声

- 体操へ来たら身体動きやすいんよ
- みんなで出来て楽しいわ
- 顔見知りが増えて話せる様になったわ