

事例
No.123

八起会（やおきかい）

《活動概要》

- 活動開始 平成26年3月6日（木）10:00～11:30
- 活動場所 河西コミュニティセンター多目的ホール（2F）
- 活動頻度 月1回（第1週目の木曜日 午前中）
9:30～11:00
- 人数 約80名
- 運営 代表者 大西 一男
- 会費・会則 入会金：500円 月会費 1,000円/6カ月分 会則：あり

活動内容

- 会員相互の連携を図りシニアエクササイズプログラムを実践する
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→脳トレ→ゲーム
 - ・365歩のマーチによる楽しい運動
 - ・トレーニング用CDによるステップ運動等
- 「和歌山市シニアトレーニング市民ボランティア養成講座」の趣旨に基づき、会員と共に地域住民と相互の親睦をはかる

活動の特徴・PR

- 8期生OBとしての繋がり与健康維持を目的に継続的な活動を行う
- 和歌山大学介護予防地域支援プロジェクトと連携し支援活動を行う
- 近隣の高齢者も自由に参加できるような雰囲気作りを行う
- 地域、クラブ、小グループなどへシニアエクササイズの啓蒙活動を積極的に行う

安全対策

- 参加会員全体としてボランティア保険に加入する
- 参加者の年齢・体力・健康状態等に合わせた無理のない活動に心がける
- 運動に適した運動靴や服装を身につけて活動する

