

事例
No.211

松専寺 シニア健康体操の会

《活動概要》

- 活動開始 平成27年1月30日
- 活動場所 松専寺本堂・客殿
- 活動頻度 毎月1回～2回 金曜日 午前9時30分より午前11時30分
- 人数 16人(男性7名・女性9名) 平均年齢68歳
- 運営 (代表者)松専寺住職 小川 眞史 (リーダー)瀧本 幸子
- 会費・会則 (会費)無料 (会則)なし

活動内容

- ◆準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング→ストレッチ→ステップ運動
- ◆リーダーが前に出て指導
- ◆脳トレ&筋トレが同時にできるシニアエクササイズ本にそった運動プログラムの実施
- ◆休憩中にコミュニケーションを図る

活動の特徴・PR

- トレーニング終了後、隣接した客殿に於いて参加者でティータイム楽しむ
- シニアエクササイズの考案者である和歌山大学の本山貢教授を定期的に招聘し公開講座を開催
- ステップ運動は365歩のマーチ他、色々な歌に合わせて声を出し行う

安全対策

- スポーツ保険に加入
- 定期的に和歌山大学に依頼し体力測定を実施(未定)

活動の効果

- 今年一年間の活動を通して効果を検証してゆきます

今後の課題

- 今後の活動の中で出た課題は参加者と相談しクリアしてゆきたいと思います

参加者の声

- 次回報告の際、参加者にアンケートを実施し報告します

その他写真等

