

事例  
No.089

# 湊地区公民館

## 《組織について》

登録会員数：80名  
実活動者数：約25名  
主として65歳以上の成人

## 《組織の設立経緯》

平成25年2月20日  
介護を受けず、自立して生活出来るように維持するため

## 活動内容

ラジオ体操、ストレッチ、ステップ運動、マット運動、リズム体操を組み合わせた運動  
活動日 第2・4の水曜日（月2回）  
活動時間 約1時間30分。

## 工夫・問題点

時には歌を一緒に歌ったりしてリラックスを心がけます。  
後継指導者の育成が重要です。

## 活動予定

自立支援のための活動として今後も引き続き活動の予定です。

