

事例
No.106**医療生協 河北班****《活動概要》**

- 活動開始 平成22年12月
- 活動場所 直川支所2階 北コミュニティセンター（月1回）
- 活動頻度 毎月3回
- 人数 25名（男性2名 女性23名）平均年齢 歳
- 運営 代表者 上中 幸子
- 会費・会則 会費 200円/月 会則 なし

活動内容

- ◆月3回 第1・2・4月曜日 直川支所2階 10~12時
北コミセン 10~12時
- ◆医療生協の健康づくりの一貫として行われている
- ◆毎回血圧・体脂肪測定
- ◆30分ほどはラフタヨガを取り入れている

**活動の特徴・PR**

- 午前中のときは、終わってから簡単な食事（おにぎり程度）
- ラフタヨガでいつも大笑い
- 春と秋に野外で体操とハイキング

安全対策

- ◆無理はしない

活動の効果

- 毎年行う体力測定で若返っている
- 腰痛が楽になった

今後の課題

- ◆支所の2階も人が増えて狭く感じるようになった。広くて安く使用できる場所がほしい

参加者の声

- 1人だと声を出して笑うことがほとんどないが、ここだとみんなで笑って楽しい