

事例 No.121

たいさんぼく

《活動概要》

- 活動開始 平成25年5月17日
- 活動場所 たいさんぼく体育館
- 活動頻度 毎月2回 第1、3金曜日 PM1:30~3:00
- 人数 10名 (男性2名 女性8名) 平均年齢 71.6歳
- 運営 代表者 土居 裕明
- 会費・会則 毎月100円 会則 なし

活動内容

- ◆準備体操→ストレッチ
→筋力トレーニング
→整理体操
- ◆指導者が前に出て指示
- ◆歌を唄いながら楽しく運動



活動の特徴・PR

- 楽しみながら筋力アップ

安全対策

- ◆血圧測定
- ◆体調に合った運動

活動の効果

- 柔軟度アップ
- 筋力アップ

今後の課題

- ◆継続すること
- ◆毎日少しずつ

参加者の声

- 運動する習慣がついた
- 皆んなと会って雑談するのが楽しい