

事例 No.122

小倉団地 健康体操クラブ

《活動概要》

- 活動開始 平成25年11月17日
- 活動場所 小倉団地自治会館
- 活動頻度 毎月2回(第1、第3日曜日)
- 人数 20名 (男性8名 女性12名) 平均年齢75.2歳
- 運営 代表者 雨積 康雄
- 会費・会則 毎回200円 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→ステップ運動
- ◆365歩のマーチ体操

活動の特徴・PR

- 小倉団地老人クラブ会員を中心に自治会員にも参加要請

安全対策

- ◆和歌山県老人クラブ傷害保険に加入
- ◆健康測定(血圧・脈拍カウンター計・血液酸素量等)を行い、体調管理している

活動の効果

- 運動はしていたが、スロー体操で基本を見直した
- 体力測定・健康測定等により、健康志向が一段と向上した

今後の課題

- ◆結成一年目にして内容が知られ参加人数が増加
- ◆人数増加により会場が手狭となってきた

参加者の声

- クラブが開催されるのが待ち遠しい
- 一人では運動しないが、皆さんと一緒に出来るのが良い

