

**事例**  
No.088

# 護身 & 健康体操サークル

## 《組織について》

2014年現在 12名

(隔日参加者もあり常時活動者数は6~10名)

30歳前半から70歳後半の男女(平均年齢62歳)

## 《組織の設立経緯》

2013(平成25)年4月に発足。

地域の高(幸)齢者の健康とコミュニティづくりを願い活動を開始しました。また当初より自分自身の健康維持や護身も大切ですが、学んだ知識や技術を社会に還元して少しでも住みやすい地域になるお手伝いができればとの思いもありました(練習後の駅周辺の巡回等に進展していく)。

## 活 動 内 容

少林寺拳法の技や呼吸法を取り入れた体操(運動)で河南コミュニティセンターを無料で貸していただいています。

また、和佐地区公民館から年10,000円の補助があり会費等は一切集めていません。参加時間も自由です。

## 工 夫 ・ 問 題 点

会員に守ってほしいこと2カ条

①笑顔で練習。練習が苦行にならないこと。

②健康体操で身体を動かす時間と大きな声でのおしゃべり時間は半々を心がけましょう。

問題点(課題):若年層にもっと普及したい。

## 活 動 予 定

他の地域からの講師派遣の依頼もあり、指導者の育成も視野に入れて今後は活動を続けていきたいです。

## その他写真等

### サークル案内

参考

和佐地区公民館サークルに新しく  
少林寺拳法の技を取り入れた「身体を守る  
技術の習得と健康教室」が誕生しました

2013年4月1日  
和佐地区公民館サークル  
「護身&健康体操サークル」  
代表 上田 誠二

和佐地区公民館サークル『護身&健康体操サークル』に参加しませんか

目的：和佐の地域の方たちの健康維持増進と、自分の身体を護るための方法（技術）  
等を、各自にあったペースと楽しい雰囲気の中で学び、練習します。  
あつまった仲間と共に、身に付けた知識や技術を地域で活かしていきます。  
男女年齢は問いません。お気軽に参加してください。

服装：自由（運動のできる軽装でどうぞ）。 参加費：無料

目標：毎年開催されている「和歌山市公民館フェスティバル」で実践発表する予定です。

2013年度は、2014年2月9日（日曜日）、場所は市民会館です。

持ち時間は 7分で内容は自由です。

練習日時： 毎月 第2土曜日 夜 19:00~21:00

第4水曜日 昼 13:30~15:30

どちらか1日でも  
大丈夫ですよ

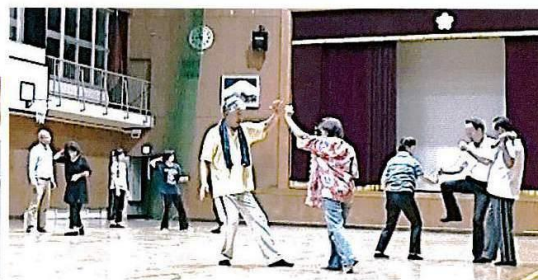
会員さんの話し合いで、曜日時間を変更することもあります。

場所はいずれも、河南コミュニティセンター2階です。

ありがとう この生命（いのち）  
ありがとう あなたとの出会い



(:河南コミュニティセンター)



(和佐小学校体育館)

過去の募集チラシ