

事例  
No.100

# 砂山婦人会エクササイズの会

## 《活動概要》

- 活動開始 平成22年5月12日
- 活動場所 砂山地区連絡所
- 活動頻度 月4回 水曜日 AM9時50分～11時
- 人数 50名 (男性 0名 女性50名) 平均年齢70歳
- 運営 代表者 宮井 旬子
- 会費・会則 年会費 0円 会則 なし(会則は婦人会のものを適用)

## 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→整備体操  
時間があればゲーム等で楽しんでいます。  
担当者2名で、運動を指導するものと、音楽を担当するものと役割を決めている。
- ◆3か月に1回お茶会をして、体操の感想なども聞くようにしています。
- ◆ステップ運動では和歌山国体の「明日へと」を使わせてもらっています。

## 活動の特徴・PR

- 参加者の中でリーダー研修の認定を受けた方は、本年は1名で13名になりました。
- 高齢の方には、とても喜んでいただいています。

## 安全対策

- ◆参加者全員は婦人会員ですので、傷害保険に加入しています。  
現在のところけが人はいません。

## 活動の効果

- 膝の悪かった方は、よくなったと言って、喜んでくれています。
- 皆ですること楽しく続けられる。
- 無理なくできるメニューです。

## 参加者の声

- 皆でなごやかに楽しくできる。
- 終わった後体が軽くなった感じになる。
- 脳トレ・筋トレが同時にできてうれしい。
- 脳トレゲームやリズムダンスも取り入れてもらって、とても楽しい

## その他写真等



お茶会



ステップ運動