

事例 No.117

吹上エクササイズの会

《活動概要》

- 活動開始 平成24年5月12日
- 活動場所 吹上小学校 屋内運動場
- 活動頻度 月2回(第2・4土曜日午後)
- 人数 101名(男性9名 女性92名) 平均年齢71.8歳
- 運営 代表者 丹生 大治
- 会費・会則 年会費 1回100円 会則 あり



活動内容

- ◆準備運動→ストレッチ→365歩のマーチ→筋トレ→ステップ台→リクレーション等
スタート時52名の登録だったが、口コミで新規加入者が増え、現在例会時50~60名参加と運動量もかなり増えてきている。

活動の特徴・PR

- 市教育委員会の小学校、中学校体育施設開放事業の一環として実施
- 吹上地域並びに近隣地域在住(中学校区程度)の高齢者を対象として健康保持・増進と生活向上及び相互の親睦を図る事

安全対策

- ◆体調は自己管理して頂きながら、ゆっくりと出来る範囲の活動
- ◆スポーツ安全保険の加入勧奨(全員参加)

活動の効果

- スタートして2年6か月余、参加者が楽しいと友人を誘って来てくれ、人の交流の輪が広がってきている様。参加してくれる様になった人の中には全然体操していなかった人も居る。

今後の課題

- ◆男性入会者少ないので、勧誘に力を入れたい!
- ◆当初吹上地区への回覧版も計画作成したが、そこそこの人数になってきた。
指導者の人数増が課題になりそうだ!

参加者の声

- H26. 12吹上エクササイズの会第2回親睦会&忘年会行ったが75名参加
- こんな時間作ってくれて増々例会出席も楽しみに成って来たとの事。喜んでくれている。
- おしゃべりも楽しく皆んな様になってきた!