

## 事例 No.113

# 和歌山中央医療生活協同組合シニアエクササイズサークル

### 《活動概要》

- 活動開始 平成21年11月
- 活動場所 生協病院 多目的ホール
- 活動頻度 毎週木曜日 13:30~15:00
- 人数 30名(男性3名 女性27名) 平均年齢 70歳
- 運営 代表者 宇城 公子 副代表 刀裨 明美
- 会費・会則 年会費 1200円  
会則 あり・なし

### 活動内容

- ◆代表、副代表の指導
- ◆わかやまシニアエクササイズ(トレーニングガイドブック〔改定版〕)本の運動を実施
- ◆準備運動→ストレッチ運動その1→その2→ステップ運動→筋力トレーニング→筋トレウォーク(365歩のマーチ)  
他にヨガ・ラフターヨガ・タオル体操・5枚足マットで頭と体の運動等

### 活動の特徴・PR

- 医師協組合員の活動の場 親睦の場
- 医師協「健康と暮らし」新聞、チラシ、口コミで募集する

### 安全対策

- 血圧測定 水分補給
- 当日の本人のその時の体調に合わせて休息、見学をする

### 活動の効果

- 体調が良くなった
- 体力がついてきた
- 歩くことが楽になってきた

### 今後の課題

- これからの老後を今の体力を維持していけるようにエクササイズを続けたい

### 参加者の声

- 体が軽くなった感じ
- 体調が非常に良くなってきた。動きやすくなった。
- 友人が沢山出来た
- サークルの日が楽しみ