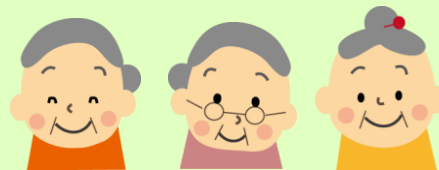


事例 No.104

ウィーナスクラブ (筋力アップ体操女性会)

《活動概要》

- 活動開始 平成21年5月1日
- 活動場所 フォルテワジマ
- 活動頻度 毎月2回
- 人数 21名 (男性0名 女性21名) 平均年齢73歳
- 運営 代表者 宮田 榮子
- 会費・会則 年会費 6,000円 会則 なし



活動内容

- ◆第2・4水曜日 午後4時30分～6時00分 (1時間30分) その後食事会
- ◆カリキュラムに沿って筋力アップ体操を実施している
- ◆演歌など楽しいCDを利用して促進しています
- ◆総会・忘年会など楽しい行事を実施している

活動の特徴・PR

- 女性会員ばかりなので華やかな雰囲気がある
- お喋りと笑いがあり、和やかな雰囲気がある
- お仕事を持っている人達なので、仕事を終えてホッと一息リラックス出来ることが大きい

安全対策

- ◆各自保険加入
- ◆常に体のケアに努力している

活動の効果

- 運動不足の解消となる
- 身体が柔らかくなり、スッキリする
- ストレス解消となる

今後の課題

- ◆継続出来るように努力すること
- ◆楽しい雰囲気づくりに努力すること
- ◆コミュニケーションを図り、お互いに誘い合わせることに努力すること。

参加者の声

- 参加すれば楽しいです
- 笑いとお喋りがあるので傘下することが楽しみです
- 仕事を終えてホッと一息体操が出来ることに感謝しています
- 家にいると一人では体操をしない。体操の出来る機会があることに感謝しています
- 皆で集まり、体操後の食事タイムは最高です。細胞にもいい影響を与えています