

事例 No.094

シニア健康体操ふくろうの会

《活動概要》

- 活動開始 平成20年12月18日
- 活動場所 フォルテワジマ（本町）
- 活動頻度 毎月2回：第2・4木曜日
- 人数 31名
- 運営 代表者 宮田 榮子
- 会費・会則 年会費 5,000円 会則 あり

活動内容

- ◆第2・4木曜日 午前10時30分～12時00分 その後昼食
- ◆シニアエクササイズのカリキュラムに基いて実施
- ◆年に一度、総会・懇親会を実施
- ◆その他（レクリエーション）

活動の特徴・PR

- シニアに適した無理なく、ゆっくりと出来る体操が魅力です。
- 演歌等 CD バックミュージックを聞きながら、リズムに乗って筋力アップが図れます。
- 体操終了後30分以内に昼食を取ります。
筋力アップ吸収を得ると共におしゃべりの輪が広がり、楽しいひとときとなります。
- 班別に区分けし、毎月班担当でお世話を実施しています。

安全対策

- ◆スポーツ保険に全員加入
- ◆健康に対する情報を、体操前に伝え、認識を持つように努力している。

活動の効果

- 能力アップにも効果がある。継続することが大切です。
- 年に一度体力測定をし、若さを保っています。
- 足腰の悪い人も無理をせず参加出来ます。

今後の課題

- ◆参加したくても、体調が悪いため悩んでいる人もある。
- ◆健康を維持するための意識向上を図る勉強会が大切。（予防医学の大切さ）
- ◆車・自転車に乗れなくなる人が多くなり大変です。

参加者の声

- 楽しいふくろうの会となるよう頑張ります。
- これからも継続したい。
- 「継続は力なり」頑張ることに努力している。
- 家にいると会話がな。参加すると皆とお喋り出来るので楽しい。
- 体操で汗を流し、後の食事がとても美味しく楽しいです。
- 年々老化していく現状で、この筋力アップ体操をすることにより、健康維持を図り、会話と笑いのある仲間と過ごせる事に感謝しています。