

わかやまシニアエクササイズ —楽しく動いて、ずっと元気—

わかやまシニアエクササイズとは??

健康づくりや介護予防を目的とした運動プログラム。

和歌山市には約120か所の自主活動グループがあり、仲間と楽しく運動を行っています。

💡 シニアエクササイズの特徴 💡

💡 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた運動プログラム

💡 ゆっくり運動することで高齢者でも安全に運動ができる

💡 音楽に合わせて歌いながら運動することで「脳トレ」にもなる



💖 活動内容 💖

(グループによって内容は異なります)

💖 活動時間：1 時間半～2 時間

💖 運動（シニアエクササイズ）

💖 参加者同士の交流

(運動後のお茶会、お食事会、お花見など)

🔔 シニアエクササイズの内容 🔔

(グループの状況に応じて、運動の組み合わせは変化します)

🔔 準備運動



🔔 ストレッチ



🔔 筋力トレーニング



🔔 ステップ運動

(童謡や歌謡曲をうたいながらリズムに合わせて楽しく行います)



🔔 グループ独自の内容

- 歌に合わせてオリジナルダンス
- タオルを使った運動
- 新聞紙棒（新聞紙を丸めて作った棒）を使ったストレッチや体操
- パタカラ体操（口・舌・のどの筋肉を鍛え、飲み込む力（嚥下機能）を維持・向上させる体操のこと）
- 難読漢字クイズで脳トレ など