

自主グループの活動内容（1時間～1時間半）

- 運動（シニアエクササイズ 具体的な内容は下記をご参照ください。）
 - 参加者同士の交流（参加者同士のおしゃべり、お茶会、お食事会など。＊）
 - 季節の行事（花見、クリスマス、お誕生日会など。＊）
- ＊グループによって内容が異なります。

～シニアエクササイズとは～

介護予防を目的に高齢者を対象にした運動プログラムです。和歌山市は、「わかやまシニアエクササイズサポーター養成講座」を実施し、講座修了者は各地域で自主グループの立ち上げや既存グループのサポートを行うなど介護予防に取り組んでいます。

～シニアエクササイズの特徴～

- 有酸素運動と筋力トレーニングが効率的に行えます。
- 認知症予防の「脳トレ」の要素も入っています。
- ゆっくり動きます。（高齢者でも安全に実践可能です。）

～シニアエクササイズの内容～＊グループやその時の状況に応じて、運動の組み合わせは変化します。

- 準備運動「365歩のマーチ」



- ストレッチ、筋肉トレーニング





- ステップ台の昇降
(童謡や歌謡曲を歌いながら、ゆっくりしたリズムで)



- 各自主グループでの独自の内容
ダンス「鬼のパンツ」「好きになった人」など

