

勝山市 通いの場 事例紹介

名称

猪野瀬地区体操教室

開催場所

猪野瀬こうみん館

開催日時

毎週月曜日(変更の可能性あり) 10:00~11:00

参加人数

15名程度

主催者 (運営主体)

猪野瀬地区サロン

活動内容

おもりを使った体操を実施している

活動費助成

なし

(事業名:健康長寿!一番体操教室
体操に必要な道具は、市から貸し出し)

活動にあたって工夫していること

- ・1年に1度、体力測定と基本チェックリストを実施し、体操の効果や、参加者の生活の様子を確認。
- ・1年に1度、体操のやり方や実施方法のポイントを学ぶ講座を実施。
- ・体操実施後、参加者の皆さんでおしゃべりを楽しむ時間を作っている。
- ・おもりの体操の他にも、TVを見ながら身体をほぐす体操も時より行っている。



問い合わせ先: 勝山市 健康体育課 TEL 0779-87-0900