

通いの場 事例紹介

名称

体操クラブ

開催場所

あっとほ～むいきいき館 健康スタジオ

開催日時

毎週火曜日 10:30～11:30

参加人数

10～15人

主催者（運営主体）

社会福祉協議会

活動内容

ラジオ体操第一を準備体操として、誰でもできるストレッチ体操を実施しています。
ホワイトボードに当日の脳トレ問題を出したり、みんなでできるレクリエーションも取り入れています。

活動費助成

なし

活動にあたって工夫していること

高齢期になりなんとなく体力や動作が不安になってきたなあと感じている方や、運動をしたいが家で1人ではできない方などが参加。3人で始まりましたが、ロコミで広がっています。

内容は大きく変えずに、サポートするスタッフが居ない時も参加者で声をかけ合いながら主体的に実施できるよう進めています。お互いに参加の有無の連絡もとっています。町の運動教室等への参加も呼びかけています。

今後は男性参加も勧めてもらえたらと思っています。



問い合わせ先:

おい町いきいき福祉課 TEL 0770-77-2770