

地域活動
No. 023

シニアエクササイズサークル あじさい会

項目	※下記にご記入頂いたとおりホームページに掲載いたしますので、個人情報等にご注意ください。
組織について 組織名称・代表者氏名 活動場所	あじさい会 活動場所：海南保健福祉センター
組織の設立経緯 活動開始年度	平成18年6月設立
組織の構成 構成員の概要・人数	海南市全域から参加されています。 参加人数：40人程度 ほとんどが女性ですが男性の参加者もあります。
活動内容	「日常生活をスムーズに過ごすために」をもっとうに、365歩のマーチ・準備体操・ストレッチ・筋トシ・踏み台昇降・ラジオ体操のメニューを取り入れ、楽しく音楽に合わせて体を動かしています。メニューの合間には水分補給しながら、ワイワイガヤガヤと健康維持のための情報交換なども行い、心も体も元気に活動しています。 随時メンバー募集しています！体験も受け付けています。（お茶・タオル持参してください）
活動の様子（写真）	 <p>みなさん笑顔で 若々しいです！！</p>  <p>椅子を使って 楽しく体操♪</p>
活動上の工夫 課題など	代表は1年交代・かけ声やカセットテープの担当は当番制でみんなでも分担しています。 それぞれが自分のペースで行えるよう心がけています。
今後の活動予定など	毎週1回 金曜日 9:30~11:30 お問い合わせ：海南市高齢介護課地域支援係（483-8762）まで。