

地域活動
No. 024

シニアエクササイズサークル 亀川なでしこ会

<p>項 目</p>	<p>※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。</p>
<p>組織について 組織名称・代表者氏名 活動場所</p>	<p>亀川なでしこ会 活動場所：亀川公民館</p>
<p>組織の設立経緯 活動開始年度</p>	<p>平成23年8月設立</p>
<p>組織の構成 構成員の概要・人数</p>	<p>亀川4地区（岡田・多田・且来・小野田）の方が参加されています。 参加人数：30人程度 ほとんどが女性ですが男性3名が参加者されています。</p>
<p>活動内容</p>	<p>「無理せずにできる体操」みんなの体操・ラジ体操第1第2・立って行うストレッチとマット使用して寝転んで行うストレッチ・ステップ・筋トシ・365歩のマーチで心も体もほぐします。メニューの合間に2～3回休憩し、水分補給しながらおしゃべりタイム、いろんな情報交換の場にもなっています。 随時メンバー募集しています！お茶・タオル持参してください。</p>
<p>活動の様子（写真）</p>	<div data-bbox="499 1261 1273 1742" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1281 1532 1477 1603">高くあがった腕 肩こり知らず!?</p> <div data-bbox="1062 1630 1495 1879" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="580 1794 975 1832">みんな笑顔で ハイチーズ!!</p>
<p>活動上の工夫 課題など</p>	<p>代表とは別に3～4人の世話人が、かけ声やテープの担当してくれています。 それぞれが自分のペースで行えるよう心がけています。</p>
<p>今後の活動予定など</p>	<p>毎週1回 月曜日 13:40～15:40 お問い合わせ：海南市高齢介護課地域支援係（483-8762）まで。</p>