

地域活動
No. 025

シニアエクササイズサークル ほがらかグループ

| | |
|--|---|
| <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・活動場所</p> | <p>シニアエクササイズサークル ほがらかグループ 活動場所：溝ノ口集会所</p> |
| <p>組織の設立経緯 活動開始年度</p> | <p>平成26年からスタート</p> |
| <p>組織の構成 構成員の概要・人数</p> | <p>溝ノ口地区の方が参加されています。 参加人数：10人程度 現在は女性ばかりですが、男性の参加も募集しています！ みなさん徒歩や自転車、単車などで参加されています。</p> |
| <p>活動内容</p>  | <p>ストレッチ体操、筋トレウォーク、イスを使って行う運動、ステップ運動など、みんなで声をかけあいながら無理せず楽しく続けられるよう頑張っています。また体操の最後に炭坑節を踊って、みんなでにぎやかに楽しむこともあります。 体操終了後は、みなさんでテーブルを囲み、お茶・お菓子でおしゃべりタイム！みんなで笑って元気いっぱい♪ みなさんでお花見など外出されることもあるそうです。</p> |
| <p>活動の様子（写真）</p> | <p>体操終了後のお茶会★ みんなで笑うのが一番！！</p>    <p>↑ グループ名のとおり、ほがらかな会です 「手すりを持たず移動できるようになった」 など体操の効果も出ているそうです</p> |
| <p>活動上の工夫 課題など</p> | <p>鍵当番を決め、個人に負担のかからないよう、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回火曜日 13：30～15：00頃（第1火曜日は休み） メンバー募集しています。お茶タオル等持参ください。 お問い合わせ：海南市高齢介護課地域支援係（483-8762）</p> |