

地域活動
No. 026

シニアエクササイズサークル 日方ストレッチ

| | |
|------------------------------------|---|
| <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>日方ストレッチ 活動場所：海南保健福祉センター</p> |
| <p>組織の設立経緯 活動開始年度</p> | <p>平成18年8月設立</p> |
| <p>組織の構成 構成員の概要・人数</p> | <p>海南市全域から参加されています。 参加人数：60人程度 参加者のほとんどが女性ですが、男性の参加者もあります。</p> |
| <p>活動内容</p> | <p>365歩のマーチ・準備体操・ストレッチ体操、ステップ運動・筋トレ、イスを使って行う運動・マットで行う運動、みんなが声をだし元気で楽しく活動しています!! 元気でなければ楽しくない、楽しいから元気で続けられる！健康寿命更新中です!! 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 style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>し筋片 てが足 ま伸立 すびち ねてで !!安も 定背</p> </div> <div style="flex: 2;">  </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>みなさん笑顔が素敵です♥</p> </div> <div style="margin-top: 10px;">  </div> |
| <p>活動上の工夫 課題など</p> | <p>代表のほか12名の世話人が4名ずつ4か月交代で、かけ声やカセットテープの担当をしてくれています。 世話人だけでなく、メンバーも元気に声を出して体操しています。</p> |
| <p>今後の活動予定など</p> | <p>毎週1回水曜日 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。</p> |