




地域活動
No. 028

シニアエクササイズサークル ぎんなん

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・活動場所	ぎんなん 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28年
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：14人 参加者のほとんどが女性ですが、男性も3名参加されています。
活動内容	体操が始まる前の30分間、トレッキングポールを使用して会場内を歩くのがこのサークルの特長です。そのせいか皆さん背筋が伸びて歩き姿勢がきれいです!! みんなの体操・ラジオ体操、そしてフォークソングや歌謡曲に合わせて踏み台昇降、筋トレ、ストレッチを行います。 会場までバスに乗って通って来られる方や、健康大学で足の年齢は20代と診断された方もたくさんおられます。 みなさん元気はつらつ、笑顔で活動しています!!
活動の様子（写真） 体操が始まる前のトレッキング♪	<div data-bbox="483 1224 940 1371">  </div> <div data-bbox="967 1263 1402 1332"> <p>ステップを踏みながら日常の会話もはずみます♪</p> </div> <div data-bbox="483 1532 813 1780">  </div> <div data-bbox="817 1371 1429 1780">  </div>
活動上の工夫 課題など	代表の方を中心に、みなさんが協力し合って活動しています。 また有志の方で、京奈和道路の開通前のウォーキングイベントや「語り部と歩く紀伊路 130キロ」などに参加して熊野古道を歩いたり、本格的なトレッキングにも参加しています。
今後の活動予定など	毎週1回 月曜日 10:00~12:00 お問い合わせ：海南市高齢介護課地域支援係（483-8762）まで。