

平成30年度 はつらつ広場支援事業年間活動報告書

はつらつ広場名: 出合いと憩いの場 はつらつ堂

開催曜日	毎週 金 曜日	1回あたりの平均参加人数	10 人
開催時間	午前・午後 1 時 30 分 から 午前・午後 3 時 30 分 まで		
参加実人数	12 人 (男性: 2 人 、 女性: 10 人)		
参加延人数	450 人 (男性: 81 人 、 女性: 369 人)		

月	開催回数	主な活動内容
4	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・年間活動決め ・脳トレクリエーション ・講師による介護予防の話 ・足腰元気体操 ・お花見
5	3回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・筋肉げんき体操、ストレッチ ・講師による栄養講座と草餅づくり ・脳トレクリエーション
6	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・脳トレクリエーション ・講師による運動 ・筋肉げんき体操、ストレッチ ・講師によるお口の健康講座
7	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・筋肉げんき体操、ストレッチ ・脳トレウォーキング ・軽体操 ・講師によるうつ予防の健康講座
8	3回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・腰痛予防体操 ・講師によるお口の健康講座 ・ちぎり絵
9	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・講師による栄養講座 ・脳トレクリエーション ・軽体操 ・筋肉げんき体操、ストレッチ
10	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・講師によるお口の健康講座 ・脳トレクリエーション ・軽体操 ・筋肉げんき体操、ストレッチ
11	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・ミニ運動会 ・脳トレクリエーション ・ロコモ予防体操 ・講師による栄養講座
12	5回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・軽体操 ・口腔機能向上(お口の体操など) ・脳トレクリエーション ・クリスマス会 ・講師によるスクエアステップ
1	3回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・腰痛予防体操 ・脳トレクリエーション ・講師による認知症予防(音楽)
2	3回	〃
3	4回	・ハッピー体操、茶話会(毎回) ・筋肉げんき体操、ストレッチ ・脳トレクリエーション ・腰痛予防体操 ・反省会、来年度の活動決め
合計	45回	