

はつらつ広場名：

はつらつ長寿堂

記入例

(団体名 :

はつらつ長寿会



【開催日】

毎週金曜日

【開催時間】

13時～16時

【開催場所】

幸町公民館

☆目的・目標

- ・いつまでも自分の足で歩けるように、足腰の筋力を維持・向上する！
- ・地域の見守りの輪を広げる！

☆内容

- ・毎回1時間、運動指導員・インストラクターによる、筋力向上・認知症予防のための運動
- ・月1回、栄養やうつ予防、おれおれ詐欺や終活等の講座を実施
- ・毎回はじめに口腔体操や脳トレを10分程度実施。終わり30分はお茶飲みで交流

☆きっかけ

- ・平成27年活動開始
- ・退職後間もない数人で「家にこもるなら何か始めよう」と考え、立ち上げに至った。

☆ひと

- ・担い手：60代3人、70代2人（男性3人、女性2人）
- ・参加者：67歳～83歳まで、毎回約15人が参加。

☆もの

- ・会場：幸町公民館 区長の理解を得て会場費は無料にしてもらった。代わりに草取り・掃除をしている。
- ・道具：家庭で使わなくなったラジカセ、DVDを持ち寄って使用。補助金で運動の道具、血圧計を購入。

☆おかね

- ・参加費：1月1,000円。お茶菓子代と講師謝金の一部を参加費で賄っている。

☆アピールポイント

- ・個性豊かな運動指導員・インストラクターの先生のもと、楽しんで運動を行っています。
- ・懇親会や旅行、他地域のサークルとの交流も行い、活動の刺激にしています。
- ・ハッピー体操や口腔体操、脳トレなど、指導員がいなくても自分たちだけでできる内容を少しずつ増やせるように情報収集に努めています。「できることを少しずつ！細く長く！」がモットーです。