

【利用対象】

会場周辺にお住いで、身体に運動制限がない概ね65歳以上の方

【平成29年度実施会場】

藤島コース	渡前地区地域活動センター(渡前字中屋敷28)
温海コース	社会福祉法人 あつみ福祉会 清流苑(五十川字山之脇183番地1)
豊浦コース	由良コミュニティセンター(由良二丁目14-53)
湯田川コース	湯田川コミュニティセンター(藤沢字西側174-1)
朝日コース	健康の里ふっくら(熊出字東村156) 朝日南部コミュニティセンター(上田沢字船渡3-14)
櫛引コース	馬渡公民館(馬渡ノ内下字因幡110)
京田コース	京田コミュニティ防災センター(高田字下村336-1)
羽黒コース	手向地区地域活動センター(羽黒町手向字黒沢31-1)
大山コース	木七町公民館(大山2丁目32-24)

【内 容】

週1回、又は隔週1回で1コース10回

健康運動実践指導者によるオリジナル体操(休憩含め1時間15分)

【申 込】

会場周辺の地域にはチラシの配布、回覧板を活用し募集を実施





【なりげんき塾参加者の感想】

- ・ 普段の生活で何気なく動いていたが、様々な要所を少し意識して動かすようになり大変良い内容だった。
- ・ 激しい動きにはついて行けず、冬の期間は特に動かなくなっていたので、椅子に座っての様々な身体の動かし方を知り良かった。続けていきたいと思う。
- ・ 日中一人でいるので、皆さんと会えるのがとても楽しかったし家の仕事では使うことのない筋肉を使う事で自分の体力がどれ位かにも気が付いた。これからも一人で出来るだけ体を動かそうと思う。
- ・ 先生の明るい声に元気を頂きました。1・2・3のリズムに合わなくて笑い、体の硬さに笑い、上手く出来たときは微笑んでと、笑いが多かった。
- ・ 3か月ほどの間で体も鍛えられましたが、どこかに出かける（日時が決まっている用事）が出来た事で生活に張り合いが出来ました。今後も運動頑張ります。
- ・ 教室に来るのが楽しかったです。いろんな人と出会えてちょっと目の前がひらけた感じです。
- ・ お仲間と話したり、知識になり楽しい話や井戸端会議が頭の体操になりました。良かった。
- ・ 大変効果ある運動でした。毎週金曜日が楽しみでしたし、体が変わっていくのが見え感じておりました。

【体力測定事前事後結果】

H28 全エリア (平均)	握力	片足立ち	TUG	最大歩行	長座体前屈	2ステップ テスト
事前	23.9	37.7	6.6	2.5	35.9	1.33
事後	24.7	41.8	6.0	2.2	38.3	1.39