



下福寿会健康体操



～活動概要～

会 場：長束神社 神楽殿(長束1丁目 32-16)

活 動 日：第1・3木曜日 9:30～11:30

参 加 費：無料(※ただし青江講師の回は200円)

活動内容：青江講師の体操DVDを観ながら体操

(奇数月の第1木曜日は青江講師が来て体操指導を行います)

代表(問い合わせ先)：若山様(082-239-5382)

現参加人数：15人(そのうち男性参加者3名程)

地図



代表：若山様



毎回、体操前に参加者みんなで神社の清掃活動をおこなってから、体操に取り組んでいます。多くの方にこの活動を知ってもらえたら嬉しいです。



もっと教えて！

活動のQ&Aコーナー

**Q:活動を始めた
きっかけはなんですか？**

A:地域包括支援センターの職員が、老人会の会議で、介護予防拠点の立ち上げについて提案をされ、介護予防に魅力を感じ始めることになりました。講師の先生は、地域の方の希望で決定しました。立ち上げるときに、年金暮らしだからできるだけ負担のないやり方をしたいよね・・・ということでいろんな工夫をしてきました。

**Q:活動内容について
詳しく教えてください**

A:青江講師による老人健康体操を中心に、行っています。講師が来られない時は、事前に撮影している講師の体操を見ながら運動をしたり、高知版のいきいき百歳体操を行っています。運動以外にも介護予防に取り組んでいただけるような健康についてのビデオを視聴してもらっています。体操前は、神社の清掃活動も行っています。



←青江先生による体操風景



体操前の清掃活動



Q:世話人・参加者の方から一言いただきました！

参加者



雰囲気良く、人数的にも丁度良く、簡単な運動だからやりやすいです。難しくないから続けられます。

参加者



馴染みの神社で体操をさせてもらえて感謝です！体操のおかげで元気になり、毎回の参加が楽しみです。

世話人



みんなが喜んでもらえるようにいろいろ企画しています。気軽にご参加ください。

インタビューへのご協力ありがとうございました！