

## 取組の概要

市の運動継続学習の自主グループとして発足し、運動や健康学習の他、ウォーキングに合わせたクリーン活動、市や地域のイベントの補助、障がい者との交流などにも貢献。

## グループについて

人数：27名  
年齢層：60～70代  
活動年数：22年（月1回）

## 取組の詳細

○運動：ラダーゲッター、カローリング、グランドゴルフ、ウォーキング、ファミリーバドミントン  
ダイヤゾーン、ポッチャなど。

※ウォーキングではクリーン活動実施 ※ニュースポーツでは障がい者と合同実施

○学習講座：フレイル予防、介護保険、腎臓についてなど。

○イベント補助：出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバルでの計測と啓発

写真

なし

### <主体性>

4グループで企画から準備、片付けまで当番制にし、全員の意見が反映され、自分達の会であるという認識が強い。

### <独自性>

年度初めと終わりには開校式と修講式を行い、皆勤賞の方へ表彰が行われており、参加意欲を高める工夫がされている。

### <地域貢献度>

市等の健康イベント時にボランティアとして活動協力し、健康増進の普及啓発に貢献している。また、障がい者のデイケア参加者との運動を通じた交流を実施しており、障がい者と地域をつなぐ一役を担っている。

### <将来性>

新規加入者も少しずつ口コミで加入しており、健康寿命の延伸に繋がっている。  
参加者は市内さまざまな地域から集まってきているため、他の健康づくり団体に属している方もあり、各地区への緩やかな波及効果が見込まれる。

## PR ポイント

○明るい、楽しい、若々しくの三つの輪をモットーに健康づくり、学習、運動ボランティア活動をすることを目的に活動を長年継続している。

○皆勤賞の方へ表彰が行われており、参加意欲を高める工夫がされている。

