

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、運動や認知症予防、健康学習を行うほか、地域のウォーキングイベントへも参加。

グループについて

人数：22名
年齢層：60～80代
活動年数：14年4か月月1回

取組の詳細

- 運動：グランドゴルフ、フィットネスフラダンス、スポーツ吹き矢、ボウリング、ヨガ、カロリーング、桜ウォークへの参加
- 認知症予防：手芸、シナプソロジー講座
- 健康学習：救命救急法、新型コロナウイルスの話

写
真
な
し

<主体性>

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>

健康に関するアンテナを常に張って、新聞や他の健康づくり活動から得た情報を会の活動に活かしている。市内各地から集まっており、会場も様々。内容も毎年変わっており、マンネリ化しない工夫がされている。

<地域貢献度>

地域のウォーキングイベントにも参加し、盛り上げ役も担っている。

<将来性>

新たな会員も少しずつであるが増加しており、健康増進・介護予防につながっている。
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

- 毎年活動内容の半数近くが更新され、新たな内容になっており、マンネリ化しない工夫がされている。
- 地域のウォーキングイベントにも参加