

勝山市 通いの場 事例紹介

名称

鹿谷町保田地区体操教室

開催場所

保田ふれあい交流センター

開催日時

毎週土曜日(変更の可能性あり) 13:30~14:30

参加人数

15~20名程度

主催者 (運営主体)

保田地区保寿会



活動内容

おもりを使った体操を実施している

活動費助成

なし

(事業名:健康長寿!一番体操教室
体操に必要な道具は、市から貸し出し)

活動にあたって工夫していること

- ・1年に1度、体力測定と基本チェックリストを実施し、体操の効果や、参加者の生活の様子を確認
- ・1年に1度、体操のやり方や実施方法のポイントを確認と、体操以外の健康に関する講座を実施
- ・体操実施後、お茶を飲んだり、お菓子を食べておしゃべりを楽しむ時間を作っている
- ・体操だけでなく、スティックリングや輪投げ等のゲームを実施

問い合わせ先: 勝山市 健康長寿課 TEL 0779-87-0900