

永平寺町 通いの場 事例紹介

名称

谷口区いきいき百歳体操

開催場所

谷口コミュニティセンター

開催日時

毎週金曜日 9:00～9:40

参加人数

15～20人

主催者（運営主体）

代表者を中心に参加者全員で運営している。

活動内容

- ・いきいき百歳体操
- ・体操後輪投げやウォーキング、茶話会をしている。

町からの活動助成

事業名：いきいき百歳体操

- ・作業療法士による講座や評価
- ・体力測定の実施
- ・町内の百歳体操交流会を開催。

活動にあたって工夫していること

- ・天候等になるべく左右されず定期開催している。
- ・開催の目印として、センターの玄関に小さな旗を掲げている。
- ・体操後、ウォーキング等を行ったり区内全体で身体を動かす交流会を意識して実施している。
- ・互いに声掛けをしたり、お誘いをする事により参加者が増えてきている。



問い合わせ先： 永平寺町福祉保健課

TEL 0776-61-3920

永平寺町地域包括支援センター

TEL 0776-61-6166