



ソアラ

会員数：10人

活動を始めたきっかけ	高齢者の数名でニュースポーツの自主活動グループを作って活動したいと考えていたところ、山口市社協の体力づくりの支援事業があることを知り、相談の上、グループを立ち上げることができた。
具体的な活動内容	定期的に高齢者が集い、主にラケットテニス、特に卓球を楽しむことにより生き甲斐や、健康づくりを目的としている。 開催日：第1及び第3(金)第2及び第4(火) AM9:00~11:30 場所：山口南総合センター アリーナ 会員：原則として65歳以上 ただし、60歳以上も認める場合有り
活動上の工夫点	高齢者の参加を容易にするため、午前中で、かつ早出、早退等時間はフリーとしている。 場所の総合センターの事業の都合で変則的になるが、月間予定表やカレンダーを配布し、変更日の周知は対応している。
活動上の課題	やや運動量があるので、各自体力に応じた休憩を取るシステムにしている。60歳~65歳未満の方々も入れるようになればよい。
会の魅力	初心者も自由に入ってやれること。
今後の目標	健康づくり、体力づくりを主眼として、会員を増やしていきたい。

