



からだ動かそう会

会員数：20～37人

活動を始めたきっかけ	平成元年から平成9年まで、老人保健事業の機能訓練として「健康リハビリ」を実施し、理学療法士と保健師が携わってきた。平成9年4月から健康教育「ストレッチ教室」に切り替え、保健センターに場所を移し開催していた。センターでの教室は1年で終了したが、運動を楽しみ交流を続けていこうとする参加者の自主的な活動の場として続けている。
具体的な活動内容	リハビリ体操、ラジオ体操、ストレッチ、 毎週月曜日 9：30～11：00（15分間休憩）
活動上の工夫点	ラジオ体操など、少々間違えることもあるが、特に指導者もいないので、毎回出席する若い人に指導をしてもらっている。
活動上の課題	会員名簿がないので、新しく来た人の名前などわからない。自己紹介やお茶会などがあるとよい。
会の魅力	年齢差があるので、時間的にも自分の好きな時に入退きできるし、疲れたら勝手に休めるし、自由で誰にも気を遣わなくてすむところ。
今後の目標	1年に2回～3回くらいは、よい講師を招き、みんなでもっと楽しく体操したい。

