

## 豊田元気塾

会員数：16人



活動を始めたきっかけ	平成18年度、健康づくり課による介護予防教室が、会員12名によりスタートした。 終了後も、みんなの希望もあり、引き続き集まることになり、現在16名で活動している。
具体的な活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイタルチェック</li> <li>・健康運動指導士による健康講話</li> <li>・ストレッチ</li> <li>・脳トレーニング（リズム、記憶等）</li> <li>・筋力トレーニング</li> <li>・マット運動</li> <li>・ストレッチ</li> </ul>
活動上の工夫点	自宅で実施したことを、記録しながら、みんなが励みとしている。
活動上の課題	特になし
会の魅力	平均年齢68歳であるが、会員各自が自分の健康に気をつけ、自分のペースに合わせて無理せず、汗を流しながら、時間内の運動を楽しくがんばっている。
今後の目標	「自分の健康は、自分で守り、寝たきりにならない。をモットーにがんばります」を宣言し、取り組んでいる。

