

高齢者見守り活動「いきいき元気塾」

実施期間	平成30年7月4日～平成30年9月27日
参加人数	約270名
事業費総額	約21万円

事業の概要

1. 行政が推進する椅子に腰かけながらできる体操を、昼の部と夜の部を設け、週2回実施
回覧板で月ごとに実施日をお知らせし、希望者は無料で誰でも参加可とした
2. 重りを使った筋力運動である「いきいき百歳体操」をDVDを見ながら実施
3. 区民ボランティアのサポーターから指導を受け、「ころばぬ先の健康体操」と「目・舌・指」体操を実施
4. 体操終了後、ジャンケンゲームとテーブルを囲んだ交流会を実施
ゲームの参加者には参加賞を配布

主な経費

物品購入費	折りたたみテーブル、折りたたみ椅子、テレビ、DVDプレーヤー
役務費	購入物品の送料

参加団体

--

事業の効果

- 体操による効果
地味な体操を地道にみんなで行うことで、体力の向上を若返りを実感
- 見守りへの効果
徐々に近所で声を掛け合いながら参加するようになり、見守りにも寄与
- 体操後の交流
体操終了後のゲームや、モグモグタイムで楽しく交流して、「いきいき元気！」

フォトギャラリー

