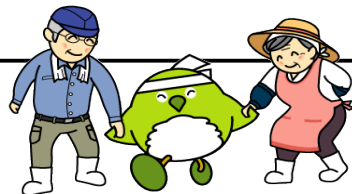




運動公園しゅーいち体操



参加者数	17名
主な活動内容	①開催頻度：毎週金曜日9:30～10:00 参加費100円/回
	②場所：運動公園広場(屋外のため雨天中止)
	③体操以外の活動：(ラジオ体操やコグニサイズを中心に)
アピール ポイント 取り組んでの効果 等 	活動テーマ ～いくつになっても元気な高齢者～ 田中地域周辺の方たちと運動公園でウォーキングをしている方たちに声をかけて始めました。最初は5名程度から始め口コミで20名の方が参加をしています。週1体操といえば、介護予防を目的としてめじろん体操を週1回、地区の公民館などに集まって行いますが、私たちはコロナ感染予防も含めて、野外でノビノビと体操できる運動公園の広場で開催することにしました。 広場では「ラジオ体操」を主体で、コグニサイズ(認知症予防)・めじろん体操の要素を含むリズム体操などを行います。朝、太陽をいっぱい浴びて身体のリズムをつくり体操を行うことで、参加者の顔色が毎回明るくなることに気づきました。これから地域の皆さんが「しゅーいち体操」に参加して元気な高齢者でいられることを願っています。 どこの方でも自由に参加できますので気軽にいらしてください。