



さかしい会

参加者数	22名	
主な活動内容	①開催頻度 : 毎週金曜日 9:30から ②場所 : 八幡自治会館(サンホール) ③体操以外の活動 : 食事やレクリエーションなど	
アピールポイント 取り組んでの効果等	活動テーマ ~自宅元気過ごす~ 高齢者が孤立せず集まれる場所づくりとして「八幡さかしい会」を始めました。 参加者は認知症やマヒがある方など様々ですが、誰もが一緒に楽しめるように工夫しながら活動をしています。 元気アップ体操を令和元年から取り入れ、会の開始一番に行っています。最初は見様見真似でありあまり体操になっていませんでしたが、終了後一つ一つの所作をすることで、最近では筋力アップの体操になってきています。 今では元気アップ体操だけでなく「3B体操」「10分間フィットネス・健康体操」「太極拳」も取り込んでいます。 長く元気で健康に過ごす為、参加者の皆さんも頑張っており取り組んでいます！	

