

ちいきのうんどうきょうしつ（講師派遣型運動教室）

概要

高齢者の方々が、いつまでも元気で暮らしていくためには、日々の運動習慣は欠かせないものとなっています。現在、市内全域を対象とした運動教室はどこも満員の状態で、これから運動を始めようという方が、なかなか参加できない状況となっています。

そこで、みなさんのより身近な場所である、地区の施設（公民館や公会堂など）で運動教室を開催できるよう、市民の方の要望により、講師を派遣します。このところ、地域のみならず何か活動していこうという声が上がりはじめています。身近な場所で運動教室を開催することによって、運動習慣をつけてもらうとともに、地区のみなさまが集まるきっかけになっていただければ、と考えております。

期間

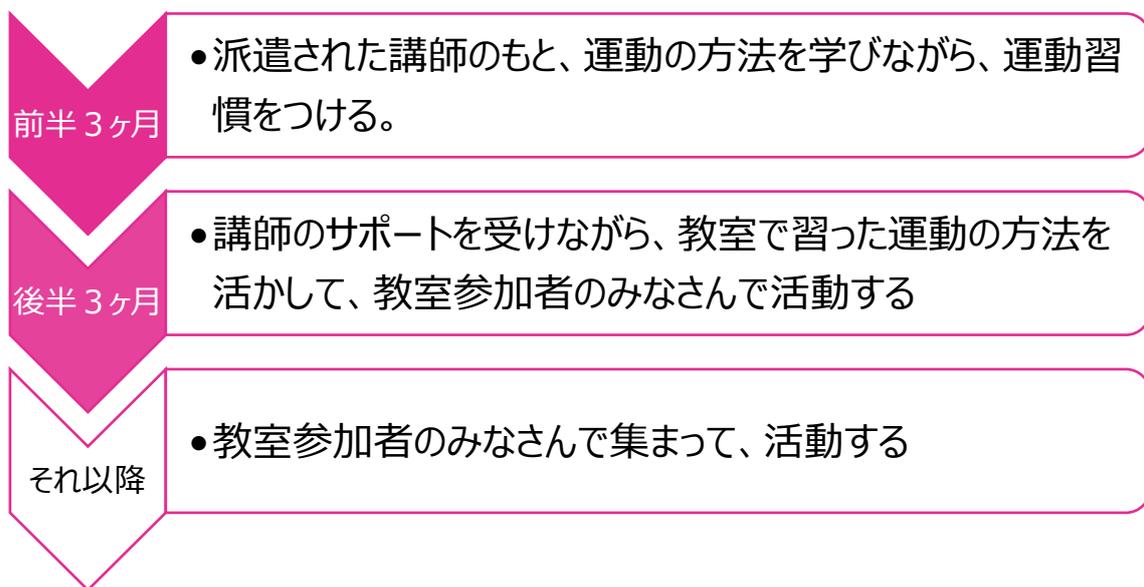
6ヶ月間

場所

地区の公民館 公会堂 など

教室終了後のイメージ

講師を派遣できる期間は最大で6ヶ月間です。その後は、教室で習った運動の方法を活かしながら、引き続き、参加者のみなさんが集まって、運動を続けていただきたいと思います。



運動の内容（例）

- ストレッチ
 - ラジオ体操
 - スクワット（90°くらい）
 - 片足立ち
 - 腕立て、腹筋、背筋など（高齢者向けに簡単にしたもの）
 - 早歩き
 - 頭の体操（あと出しじゃんけんなど）
 - 歩きながらのしりとり
- などなど・・・