

## ②9 あいたくでの会

開催日	毎月第3水曜
開催時間	10:00~15:00
開催場所 (集合場所)	原則JR逗子駅前集合
参加費	会員100円、非会員300円 (入会金500円、年会費500円)
参加者人数	約10名

R4年度の「脳活・筋活講座」の受講生有志で始めたウォーキングの会です。  
会の名称は「あいたい人と いきたいところに行って たべたいものを食べて くよくよせずに てくてく元気に歩きましょう」の頭文字です。



### ○活動内容

逗子市内および周辺地域で目的地と内容を決めて活動しています。主な活動は準備体操、筋トレ、ウォーキングですが、季節やメンバーのリクエストによって低山の軽ハイキング、寺社巡り、施設見学、お花見、暑気払い、忘年会などの楽しい企画も取り入れています。

### ○運営上の工夫点

「脳活・筋活講座」の参加者に声をかけたり友達を誘ったりしています。  
また、メンバーから行きたい所ややってみようことを聞き、スタッフが計画を立てています。  
長く歩くことが難しい方がなるべくバス等で移動して参加できるように、スタッフが下見をしてコースや内容を考えています。

## ③0 松本谷戸サロン

開催日	毎週木曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	山の根親交会館
参加費	100円
参加者人数	約8名

松本谷戸住民の方の健康促進のための体操を行っています。



毎週体操ができ、自然と運動習慣が身に付きます。



### ○活動内容

健康のために毎週体操を行っています。  
第3木曜は出前講座を活用し、体操の先生に教わりながら活動しています。

### ○運営上の工夫点

□コミや掲示板で参加者を募っています。  
参加希望の方は掲示板をご覧ください。

## ③1 山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～

1年後、5年後も今とかわらず、自分の足でしっかり歩けているようになりたいと自宅でもできる運動を教わり実践しています。

開催日	毎月第1/4金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約19名

### ○活動内容

会場の関係で参加者19名を2グループに分け、10時からのクラスと11時からのクラスで開催しています。専門の先生の指導のもと、無理なく楽しく身体を動かして「気持ちいい」を感じています。ストレッチ、呼吸法などを取り込んだ楽しいエクササイズは参加者に人気です。



### ○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。会場の関係で開催日にはこれ以上の参加者は受け入れられないのが現状です。

## ③2 山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～

バランスボールという弾む道具を使うことによりリズムが生まれ、身体も心も弾む快感を味わいながら身体が鍛えられることが実感できます。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約18名

### ○活動内容

専門の先生の指導のもと、バランスボールを道具に使いながら、ストレッチ、呼吸法を取り入れた体操教室です。



### ○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。ボールを使用するため、会場の広さも考慮し現在の会場では18名が限度です。また、専門の先生が講師のため、参加者は安心して身体と心に優しい時間を生み出しています。

## ③③山の根カルチャースクール ～きらきらアートサロン2～

アートが手に届く身近な存在であるには創作意欲が沸いたとき、すぐ行動にうつせることが大切です。身近な材料で想像の世界に遊ぶためにメンバーは日々研鑽しています。

開催日	毎月第3金曜
開催時間	10:30～13:30
開催場所	山の根熊野神社社務所
参加費	100円 (材料費が出る場合は別途)
参加者人数	約11名



### ○活動内容

現代アートの手法を先人たち（有名なところではゴッホ、マティスなど）から学びながら、毎月のテーマを自分たちで見つけ、自由な発想で創作の世界を遊んでいます。

### ○運営上の工夫点

アート好きがアート好きを口コミで呼んでいます。グループにはリーダーがないため、お互いに褒めちぎる会で7年経過しています。時には専門家の指導をあおぎたくなることもないわけではないです。

## ③④ふれあいサロン新宿

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	新宿会館
参加費	300円
参加者人数	約10名

決められたプログラムの後の時間は、自由にゲーム・トランプ・おしゃべり等で楽しく過ごしています。



### ○活動内容

- 第1水曜…出前講座講師の指導で楽しく身体を動かす体操
- 第2水曜…中部包括支援センターの健康についてのお話
- 第3水曜…出前講座講師の指導でみんなで声を出して音楽を楽しむ

### ○運営上の工夫点

人数が少ない中で楽しく笑って過ごせる自由な時間を大切にしています。