

③9 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。

④0 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	200円
参加者人数	約10名

○活動内容

- 第1水曜…中部包括支援センターの健康についてのお話
- 第2水曜…出前講座講師の指導で楽しく身体を動かす体操
- 第3水曜…フリー・トランプ・かるた等で楽しく遊ぶ
- 第4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

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。



○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。

④1 新宿はつつ体操

椅子に座って軽体操をしています。
誰でもできる、友達でもできる場所
です。

開催日	毎週月曜 (第2週は休み)
開催時間	10:00~11:00
開催場所	新宿会館
参加費	200円
参加者人数	約25名



○活動内容

第1月曜…出前講座講師による体操
第3月曜…しおかぜ体操、
第4月曜…しおかぜ体操、音楽療法

○運営上の工夫点

友達同士で誘い合って参加したり、
スタッフが声をかけたりして参加者を募って
います。
充実したプログラム作りを社協・中部包括
に相談しながら企画しています。

④2 ふれあいサロン桜

開催日	①毎月第2/4水曜 ②毎月第2木曜 ③毎月第4月曜
開催時間	①14:00~15:00 ②13:00~14:00 (食事は10:00~13:00) ③12:00~13:00
開催場所	ハイランド自治会館
参加費	なし(食事は500円)
参加者人数	約18名

コグニサイズなどの健康体操を行って、
健康寿命を延ばします。人と会うこと、
話すことが大切だと思います。



○活動内容

コグニサイズなどの健康体操を行います。
また、第2木曜は体操の前にお昼ご飯を
作って食べる会を行っています。

○運営上の工夫点

体操の時は窓を開けて換気をします。
また、食事の前は手洗いを行います。