

平成30年度若手委員が取り組む老人クラブ活性化事業

阪神南 平成31年3月20日(水)
尼崎市立総合老人福祉センター/73名

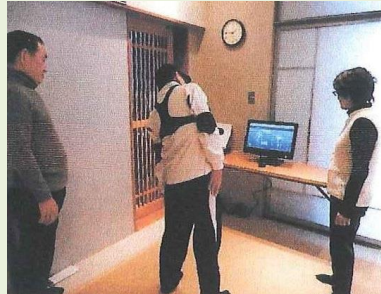
身体にやさしい歩き方

脳トレ、手のストレッチ、ウォーキング中のバランスた基本的な足の動きについて説明。テンポの異なる曲を聞きながら歩行練習を行った。



阪神北 平成30年12月12日(水)
ピピアめいふ/30名

からだの歪み・バランス測定会



3Dセンサーを身体に装着し、指示通りに簡単な動作をすることで、からだの歪みやバランスを測定し、運動指導員が個々に合わせた体操の指導を行った。

東播磨 平成30年10月2日(火)
播磨町健康いきいきセンター/98名

笑って元気!「笑いヨガ」

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせ健康法。無理にでも笑顔を作ると、思う以上に良いようで、いったん笑い出したら、本当に楽しくなる。



北播磨 平成30年8月10日(金)
三木市まなびの郷みずほ体育館/68名

シャッフルボード交流大会

シャッフルボードのルール説明等の実技講習と交流大会を開催。1チーム8名で6チームで2試合実施。



中播磨 平成30年12月10日(月)
市川町スポーツセンター/35名

ニュースポーツで仲間づくり

みんなが気軽にできるニュースポーツを6種目を体験し交流を図った。・マグダーツ・フリーブロー・トリコロキューブ・フロッカー・ピンボウリング・スロットボール



西播磨 平成31年2月21日(木)
相生市民体育館/66名

室内カーリング・体力測定

各自が現状の体力度を把握し、体力度に沿った健康づくりと仲間づくりに取り組む百歳体操、体力測定、室内カーリング



但馬 平成30年9月28日(金)

養父市・朝来市/42名

ふるさと学習会「日本遺産「鉱石の道」

巡り。以外と知らない地元の宝を巡り、知識を深めると共に親睦と交流を図る。道の駅ようか但馬蔵～明延鉱山探検坑道～神子畑洗鉱場跡・ムセ七旧居資料館～生野書院～道の駅ようか但馬蔵



丹波 平成30年11月16日(金)

丹波市立薬草薬樹公園遊工房/62名

パン作り体験教室

地元産の黒豆や小豆を使用し、パン作り体験をし、会員同士の交流を図った。



淡路 平成30年11月20日(火)

三原健康広場グラウンド
グラウンド・ゴルフ大会

平成30年12月11日(火)

洲本市五色GGドーム
ゲートボール大会・囲碁ボール大会



平成31年2月26日(火)

南あわじ市「榎列公民館」
芸能発表会

高齢者の健康維持増進、会員相互の親睦を深め交流の輪を広げた。延べ900名