

平成29年度いきいき百歳体操 リーダー養成研修会兼交流会報告



研修会兼交流会のご応募とご参加ありがとうございました！

研修会兼交流会に参加した方々



緑区合同庁舎（緑区）



産業会館（中央区）



南保健福祉センター（南区）

団体についての報告と交流会

11月1日 中央

淵野辺自治会

活動日程を2つに分けて実施することで、会場の大きさを有効活用して、大人数が参加できるように工夫しています。

積極的に介護予防に取り組んでおり、「きらきらぼし」のメロディに合わせて「パ・タ・カ・ラ」と歌う口腔体操を一緒に行っています。



YKB

由来はY(4丁目)K(高齢者)B(美人)からきています。

会長自ら「いきいき百歳体操の歌」を作曲して活動を盛り上げています。地域とのつながりも強く、お祭りなどのときには、「いきいき百歳体操の歌」をステージに上がって披露しています。



11月14日 南

西大沼二丁目

きっかけの将棋以外にも楽しく活動したい思いで集まりました。

囲碁、カラオケなど様々な活動行っており、その中でも持参していただいた、様々な色を折り紙のように組み合わせて同じ色にする脳トレは簡単そうに見えて複雑！と交流会でも大人気でした。



中丸自治会元気体操

中丸自治会以外からも人が集まり、約20名の方が活動しています。身体を動かす以外にも、「地域美化活動」や警察に依頼して、「オレオレ詐欺被害防止講習会」等様々な活動を行っています。



11月24日 緑

全員で大きな輪を作り交流会を行いました。「おもりなど物品の管理はどう管理しているの?」「新規参加者への説明はどうやっているの?」といった団体ならではの疑問にそれぞれの団体が情報交換を行いました。



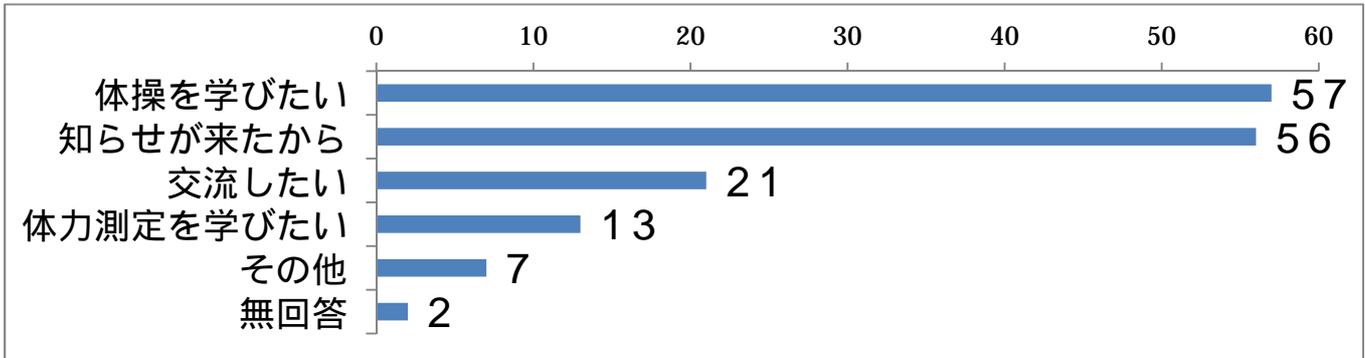
また、「参加者の方に体操のポイントをどう伝えたらいいか」という質問には、専門職から「百歳体操ポイント集を活用しながら、今回の研修内容を自信持って伝えてあげてください」とアドバイスがありました!



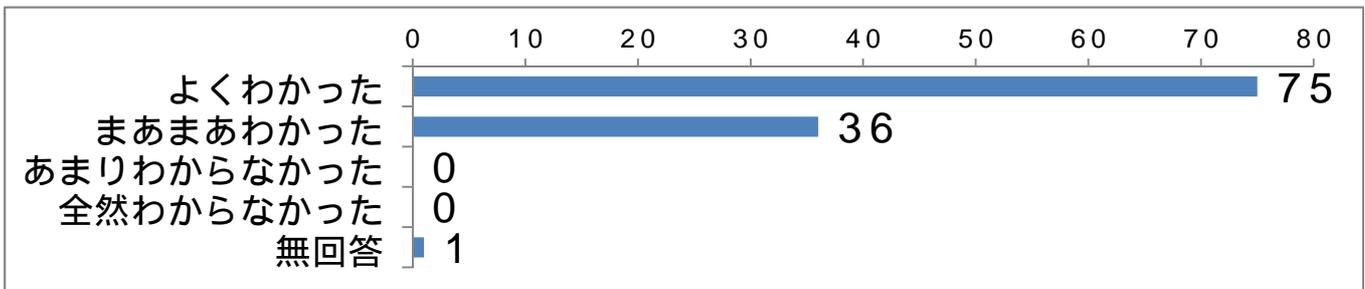
アンケート結果について

ご参加いただいた方に向けてアンケートを実施しました。

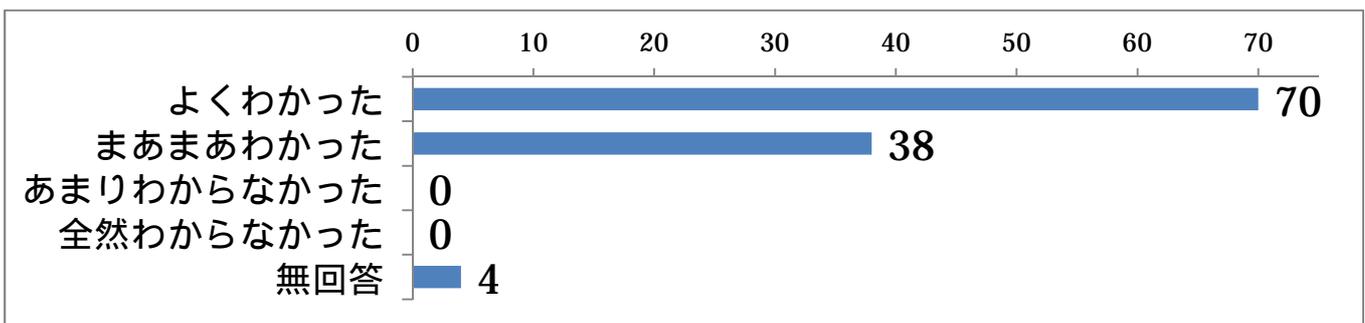
・今回研修会に参加した理由を教えてください！（複数選択可）



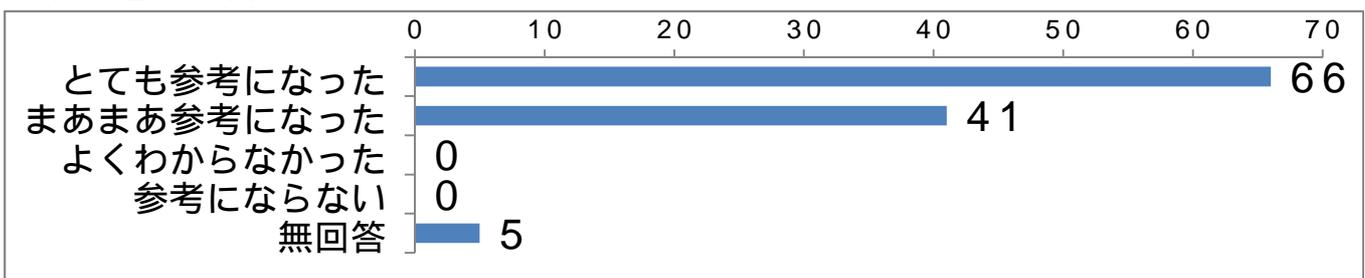
・百歳体操のポイントは分かりましたか？



・体力測定の実施方法は分かりましたか？



・取り組み報告はいかかでしたか？



アンケートのご協力ありがとうございました！