

北斗市町会連合会研修会

高齢者向け体操教室事業について

令和6年1月19日

向野町内会

向野町内会

昭和43年9月13日～

向野1～3丁目

会員620世帯



高齢者向け体操教室事業について

○事業の目的

定期的な運動の機会を創出することにより、高齢者同士の交流の場の提供及び認知症予防や身体・生活機能低下予防を図るとともに地域の絆を深める。

○事業の対象者

向野地区在住の独居高齢者、外出が億劫に感じている高齢者及び今後の運動不足を懸念している高齢者

高齢者向け体操教室事業について

○開催日時

- ・ 第1回 令和5年10月12日（木）午前10時～11時30分
- ・ 第2回 令和5年12月14日（木）午前10時～11時30分

○具体的な内容

- ・ 椅子に腰掛けながらの手足の運動
- ・ リズム体操 音楽に合わせた軽体操
- ・ 風船キャッチ
- ・ チーム別対抗によるミニゲーム
- ・ 健康チェック（血圧測定、問診）

向野町内会

高齢者ふれあい
体操教室

講師 向野テイサービス
施設長 松岡 太郎
生活相談員 寺川 楓

赤180 黄200 青150
青160 赤170 黄120

	青	黄
赤	○	○
		×

松岡

向野テイサービス

寺川

向野テイサービス





10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
AFCOR



禁煙

松岡

MERS





向野町

高齢者ふんばり

体操教室

講師 向野テイサー
施設長 松本
生活相談員 寺川

	赤	青	黄
赤			
青			
黄			







山形町内各
高齢者のため
の
体操教室
講師 山形大学
保健学 教授 佐藤 大助
会場 山形市
中央公民館





○参加者

- ・第1回 18名
- ・第2回 20名

○事業の成果

高齢者の健康づくりに知見のある専門職員の指導のもと、ゲームの要素を含んだレクリエーションを中心とした体操を行ったことで、高齢者同士が楽しく交流しながら安全に体を動かす機会が創出され、地域の絆が深まり、認知症予防や身体・生活機能低下予防が図られた。

○今後の課題

事業目的を達成するためには、今後も継続して実施することが必要。今年度も町内会報により開催内容の周知を行ったが、他の周知方法も検討し、今後も継続することにより高齢者間において取組の認知度を向上させ、多くの高齢者に参加してもらえようようにしたい。