

# ぎおん体操クラブ

## ～活動概要～

会 場： 祇園公民館(西原1丁目13-26)

活 動 日： 毎週土曜日

第1・2週目：13:30～14:30

第3・4週目：10:00～11:00



※会場の予約状況によって開催時間の変更がある可能性があります。  
初めて行かれる方は代表の方にご確認ください。

参 加 費： 100円/回

活動内容： いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操

代表(問い合わせ先)： 正木様(090-8604-7337)

現参加人数： 30名

## 地図



毎回、百歳体操時に世話人の代表が体操のポイント指導を行っているので、毎回意識して効果的に取り組むことができます。



もっと教えて！

# 活動のQ&Aコーナー

**Q:活動を始めた  
きっかけはなんですか？**

A:公民館まつりがあったときに、地域包括支援センターの職員が来られ、介護予防拠点のことを紹介してくれました。その際、祇園公民館側にお住まいの方が、原南集会所に行くのに、国道を渡って来れないため、国道を渡らなくても運動に取り組めるように立ち上げてほしいと相談がありました。寝たきりにならないように自分の為にも「やってみるか。」と思い、始めました。

**Q:活動の雰囲気を見せてください**



A:時間になると、黙々と体操に取り組んでいる様子ですが、始まる前後では、賑やかに参加者同士でお話を楽しまれています。この体操が、習慣化して、参加するのが楽しみになってくれると嬉しいです。この場所が友達づくりの場になると嬉しいです。



**Q:活動内容について  
詳しく教えてください**

A:いきいき百歳体操を重視して行っています。そのあとにかみかみ百歳体操も行い、お口の体操にも取り組んでいます。年に1回は、クリスマス会等を企画しており、去年は、ハーモニカの演奏を鑑賞しました。感染対策として、食事会はできなかったですが、その代わりに、みなさんにお弁当を持って帰ってもらいました。

受付の様子



**Q:世話人と参加者の方から  
一言いただきました！**



参加者

運動をした方がいいと思っていたところに、近くでこの活動をやっていることを知りました。通い始めて、数年立っていますが、無理なく通い続けることができます。



世話人

気軽に見学に来ていただき、できそうだなと思えば続けて参加してもらえると嬉しいです。

インタビューへのご協力ありがとうございました！