

六・八丁目サロン

～活動概要～

会 場：健康快活 Station3 階(西原 8 丁目 28-7)

活 動 日：毎週金曜日 10:00～11:00 祝日休み

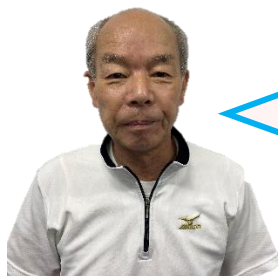
参 加 費：100 円/回

活動内容：いきいき百歳体操・テレビ体操

代表(問い合わせ先)：平井様(090-5263-5861)

現参加人数：20 名

地図



原学区民生委員 村中会長

人生 100 年時代、いきいき百歳体操を
継続して、健康寿命を延ばしてください。

会場は 3 階ですが、エレベーターがあるので、
安心して来てください。

楽しい場所なので、気軽にご参加ください。





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:地域包括支援センター(以下包括)に提案されて始まったのがきっかけです。はじめは、包括が探してくれた、ナーシングホームぎおん牛田の場所で新型コロナウイルス(以下コロナ)が流行前は、活動をしていました。コロナが流行してから、活動が途絶えていましたが、蔵本薬局が地域に貢献したいと言ってくださり、今の場所(健康快活 Station)を借りることができて活動を再開できています。

**Q:活動内容について
詳しく教えてください**

A:10 時前にテレビで行われる体操を行いその後、いきいき百歳体操に取り組んでいます。
新型コロナウイルスが流行前は、『今日の日はさようなら』を締めにご歌っていました

歩行器の方や
車椅子の方でも、
エレベーターがあるので
参加しやすい会場に
なっています。



Q:活動の雰囲気教えてください



A:体操が始まるまでは、参加者同士や参加者と世話人の会話も弾み、和気あいあいとした雰囲気です。

なお、男性の方の参加が少ないので、男性の方も気軽に参加してもらいたいです。

健康快活 Station には、1階にカフェがありますので、体操終わりに、参加者同士でお茶しながら談笑を楽しまれて帰る方もおられるようです。

Q:参加者の方から

一言いただきました！



参加者

足が腫れて歩きにくかったけど、いきいき百歳体操をして体が楽になりました。



参加者

百姓を続けられるように、通い始めました。3本から4本に錘を増やして、体操に取り組んでいます。立ち上げから参加していますが、維持することができています。

インタビューへのご協力ありがとうございました！