

フレイル予防プロジェクト

「シニアの為の出張運動講座」

平成31年度 東京都スポーツ文化事業団シニアスポーツ助成



特定非営利活動法人 れっど・しゃっふる

平成31年9月15日～令和2年2月19日 @ 滝野川西ふれあい館、志茂二丁目自治会館、しもぞうハウス

開催内容

フレイル予防の観点から運動習慣の大事さや社会参加の楽しみを知ってもらうために、シニアクラブ等、スポーツ機会の少ない方々のいる場所へ出向き、運動機会をつくる取り組みを行った。

志茂二丁目自治会にてシニアクラブの方々にストレッチと筋力トレーニング。

滝野川西ふれあい館にて、ダンスサークルのご家族にロコモ講座とウォーキングを2回実施。

社会福祉協議会の小規模拠点で、近所の方々を招いて健康体操・筋力トレーニングを実施した。

活動の結果

高齢者は遠出や、新しい取り組みに対して消極的になりやすい。いつもの集会に足されることで、参加し易く、運動習慣を身に付けやすくする効果があった。同じ場所で複数回開催できるとその効果はもっとあったと感じる。内容や相手によって指導者を変え出張した。健康への意識付けができた。社会福祉協議会の小規模拠点との連携で近隣住民の交流の場を作ることが出来た。参加合計42名。

活動写真



【1日目実施の様子】9月15日（日）13時～ 志茂2丁目自治会館（依頼：志茂2丁目シニアクラブ）
ストレッチと筋力トレーニング



【2日目実施の様子】12月8日（日）13時～ 滝野川西ふれあい館（依頼：北区ダンススポーツ連盟）
ロコモとウォーキング



【3日目実施の様子】12月19日（木）13時～ しもぞうハウス（依頼：志茂ジェネ協議会）
健康体操・筋力トレーニング



【4日目実施の様子】12月22日（日）13時～ 滝野川西ふれあい館（依頼：北区ダンススポーツ連盟）
ロコモとウォーキング



延長決定！

健康体操 出張運動講座

令和2年1月末まで無料で出張いたします！

「れっど・しゃっふる」では、皆様の健康に役立つ運動プログラムを提供しています。
このたび、シニアスポーツ振興事業助成をうけ、出張運動講座を企画しました。
皆様のお近くでぜひご体験ください。



第1回の様子(志茂2丁目会館にて)

「ご提供できる健康プログラム」

- ①体のメンテナンス講座と体操
- ②ポールを使ったウォーキング
- ③体幹などを鍛えるピラティス
- ④腹式呼吸を使う詩吟



【対 象】

シニアクラブ、趣味のサークル、ご近所のお仲間など、おおむね 15 名以上のグループ

【お申込み】

日時、場所の候補日をお知らせください。講師と日程調整のうえ決定します。

【備考】

講師料は無料。 ※会場使用料などは主催者側でご負担下さい。

【連絡先】

NPO法人れっど・しゃっふる TEL：080-1338-0297 E-mail：murakami@red-s.net