



NPO法人スポーツクラブ21はりま

事業名「コミセンぐるり」

播磨町の各コミュニティセンターで、シニア世代を対象に介護予防につながる筋力アップ教室を実施しています。多いところでは70代から80代の地域住民が40人近く集まり、セルフストレッチや座位・立位でおこなう簡単な筋力運動、片足立ちチャレンジ、脳トレ運動などをおこなっています。また、身体的な健康だけでなく心も元気にという思いで、裏テーマとして1時間の教室の中でできるだけたくさん「笑ってもらう」ことも考えながら指導をしています。

参加者の皆さんから、「楽しい」「元気になる」「また来週お願いします」という言葉をかけていただくたびに、この活動のやりがいを感じています。今後も皆さんの健康につながるように、たまには内容に変化も加えながら楽しく指導していきたいと思っています。



報告者：池田 睦