

## まちそだてサロン コツコツ貯筋体操 報告

- 【日 時】 2014年4月19日(土) 受付 10:00  
10:15~11:45(体操 50分 後はティタイム)
- 【会 場】 まちづくりスポット神戸 (BRANCH神戸学園都市1階)
- 【参加者】 11名(男5名 女6名:垂水区6名 西区4名 兵庫区1名)
- 【年 齢】 41歳~74歳 平均年齢63.3歳
- 【講 師】 まちスポ元気かい 畑中恵里子さん
- 【参加費】 300円

### ■まちスポ神戸と『まちスポ元気かい』との共催事業として実施

イスに腰掛けて出来る簡単な体操で筋力を蓄えることのできる体操教室を実施。  
また、体操後はお茶を飲みながら自己紹介も交えたおしゃべりタイムとした。  
まちスポ来館者は子育て中の女性が多いが、シニア等新たな層へのアプローチとして開催した。  
また、今回は、発足したばかりのまちスポ元気かいの活動支援を目的のひとつとした。

### ■参加者の声

- ・転入して数年だが、友人が出来ない。ここで話してきて良かった。
- ・夫の介護で筋力をつけたいと思って参加
- ・これを機会に体操を続け、元気に年を重ねたい。
- ・介護のため外出できず、いろいろな人が募っていたが近くで気軽に参加できストレス発散

### ■事業の成果

- ・初めてまちスポに来館された方が5名
- ・参加者への声掛けなど、元気かいメンバーの心遣いが参加者との繋がりを深めた。次回も継続して参加すると申込みされた方もいた。
- ・和やかな雰囲気の中で進める事ができ、元気かいの自信となり、終了後の反省会では次回開催に向けて積極的な意見交換をしていた。
- ・体操参加者がベジガーデンと苔玉づくりに申込みされるなど、まちスポ全体の活動に興味を持っていただけた。



### まちスポ元気かいとは・・・

昨年9月から12月に開催された「まちそだて講座」(主催:まちスポ神戸)の修了生有志5名が、まちそだて相談に通い“まちスポ元気かい”を発足。  
健康長寿をめざし、体操や講座、居場所サロンなど地域の高齢者が元気で楽しく過ごせるよう様々な活動に取り組みます。