

2019 年度 グループ情報

★印は必須項目です。

このグループ情報はホームページで公開します。★印①～③および⑦～⑯は必須項目です。④～⑥は可能な範囲でご記入ください。

ふりがな	ちやれんじ☆さぼーたーなでしこ	⑦ 活動場所★ (行政区)	本山リハビリテーション病院 東灘区本山南町 7-7-15
① グループ名★	チャレンジ☆サポーター なでしこ	⑧ 活動日時★	毎月第2水曜日 午後2時30分～3時45分
② 発足年月★	西暦 2012年4月		
ふりがな	たがきようこ	⑨ メンバー数★	5名
③ 代表者氏名★	田垣 洋子		
④ 連絡先 〔自宅電話・FAX・ 携帯電話〕	コープともしび ボランティア振興財団 078-412-3930	⑩ 活動概要★ (32文字以内)	高齢者や地域住民と楽しく 介護予防。体操を中心にし た居場所創り。
⑤ ホームページ & ブログ			
⑥ E-mail アドレス			

⑪ 活動写真★



セラバンドで筋力アップ



昔を思い出しながらの歌唱

⑫ 具体的な活動内容★

ストレッチや筋肉トレーニング、歌を歌いながらの健康表現体操(月によりリズム体操・カントリーダンス)、脳トレ、口腔体操、懐かしい歌を歌唱、最後にマッサージをします。タオルやセラバンド・お手玉などの道具を使って、笑顔で楽しく、筋肉貯筋が出来るよう工夫しています。

⑬ PRメッセージ★ (例：参加者募集・ボランティアメンバー募集など)

高齢者がいつまでも地域で、いきいき、はつらつと暮らすことを目的とし、運動を主体とした取り組みで介護予防につなげ、健康寿命を延ばせたらと思っています。