

活動情報

ふりがな	けんこうらいふ	活動場所(必須) (行政区)	神戸市東灘区
団体名(必須)	健康ライフ ワクワクウォーキング	活動日時(必須)	健康ライフ 毎週火曜日 14:00~15:30 ワクワクウォーキング(休止中) 月1回 8時半~12時
発足年月(必須)	西暦 2016年 1月	メンバー数(必須)	5名
ふりがな	いのうえ みつこ	活動概要(必須) (32文字以内)	高齢者対象に体操 腕トレ等実施し介 護予防と仲間づく りを行い楽しむ
代表者氏名(必須)	井上 満子		
(公開可能な)連絡先 [自宅電話・FAX・携帯電話]	078-441-0566 TEL 080-3814-1985 FAX		
ホームページ&SNS	YOMI 1821		
E-mail アドレス	mitsuko.lite@au.com		

活動写真



具体的な活動内容(必須)

高齢者対象に ストレッチ、リズム体操(花笠、鳴子ボール、カフ、リング、本杵=本杵/アヒル)と民謡、運動会の曲、歌謡曲等の曲に合わせて楽しく身体を動かす。腕トレや腕血流UP体操、笑いヨガ、朗読歌も取り入れて、蒸下体操も実施。看護師2名の健康講話と元教師もいて健康増進のため、笑いが多く楽しい活動を目指している。市歌や区歌踊り、盆踊りも練習に盆踊り会に参加して交流深めたい。

PRメッセージ(必須)

(例:参加者募集・ボランティアメンバー募集など)

椅子に座って楽器や色々な器具を用いた簡単ですが全身を動かすことができます。参加出来る仲間づくりの出来る会です。予定の無い日も、自由にお越しください。終了後の参加者の笑顔にスタッフも嬉しくなっています。お友達に誘ってくださる方を募集しています。