

「はつらつ倶楽部」活動あれこれ

「はつらつ体操」
以外の活動内容

★ レクリエーション・ゲーム

| ジャンル | 活動内容 |
|-------|------------------|
| 市販ゲーム | トランプ |
| | 花札 |
| | ウノ |
| | マンカラ(豆まきボードゲーム) |
| | 坊主めぐり(百人一首) |
| | 麻雀 |
| | オセロ |
| | 漢字カルタ |
| | ダーツ・的当て |
| | 玩具を使ったゲーム |
| 昔遊び | お手玉 |
| | かるた |
| | 輪投げ |
| | 折り紙 |
| | けん玉 |
| | 三山崩し(石取りゲーム) |
| | 茶つぼ |
| | ひも遊び |
| | ビー玉回し |
| | 手作りゲーム |
| 言葉あそび | しりとり |
| | 渦巻きしりとり |
| | 文字合わせ(文字カード・カルタ) |
| | クロスワード・パズル |
| | 古今東西ゲーム |
| | 熟語づくり |
| | 都道府県名ビンゴ |
| | 連想ゲーム |
| | 名前覚えゲーム |
| 文学 | 川柳 |
| | 朗読 |
| 歌 | 歌 |
| | 童謡・唱歌 |
| | 替え歌 |
| | カラオケ |
| | ハーモニカ伴奏 |

| ジャンル | 活動内容 |
|---------------|----------------|
| 歌レク | 歌いながら手遊び |
| | 歌いながら肩たたき |
| | 歌いながら物送り |
| | 歌いながら運動(新聞棒) |
| | 交互に歌う |
| | 手話を使った歌 |
| 口腔体操 | パタカラ 等 |
| | 歌で口の体操 |
| | 早口言葉 |
| レク(身体) | お手玉ゲーム |
| | 手遊び(グーチョキパー) |
| | ボール投げ |
| | ボール廻し |
| | バランスボールでボール送り |
| | キャッチ・ザ・タオル |
| | 輪投げキャッチ |
| | タオルリレー |
| | 卓上ボーリング |
| | ペットボトルボーリング |
| | 卓上ピンポン |
| | 紙コップ積み(スタッキング) |
| | フリスビーカーリング |
| | 風船ベンチサッカー |
| | お尻歩きリレー |
| | 脚で文字描き |
| | 足渡し |
| | 手拍子 |
| | ティッシュペーパーボーリング |
| | 風風リレー |
| ボール打ち(新聞紙の棒で) | |
| うちわで陣取り | |
| 片足立ちの歌 | |
| ジャンケン | ボディ・じゃんけん |
| | 後出しジャンケン |
| | ジャンケン |
| | あっちむいてホイ |

「はつらつ倶楽部」活動あれこれ

「はつらつ体操」
以外の活動内容

| | |
|----|---------------|
| 学び | 長野に関係する歌の成り立ち |
|----|---------------|

★ 脳トレ

| ジャンル | 活動内容 |
|--------|---------------|
| ながら運動 | 足踏み引き算 |
| | 足踏みしりとり |
| | 歌う・計算しながら運動 |
| レク(脳活) | 輪まわし・ボール送り |
| | 手遊び(指折り) |
| | コグニサイズ |
| | お手玉で脳トレ |
| | 全身時計 |
| | ジェスチャー伝達 |
| | 色読み(文字を読まない) |
| | 身体表現(昔話に合わせて) |
| | 新聞棒で脳トレ |
| | ボール回し(色を言う) |
| | 音楽脳トレ |
| パズル | ちらしパズル |
| | ジグソーパズル |

| ジャンル | 活動内容 |
|--------|----------------------------|
| 市販クイズ | 数独・ナンプレ |
| | まちがいさがし(絵) |
| クイズ | 地理クイズ・県名あてクイズ |
| | なぞなぞ |
| | 創作漢字クイズ |
| | 漢字クイズ |
| | マッチ棒クイズ |
| | 鏡像時計文字板描き |
| | 数字さがし |
| | あるなしクイズ |
| 絵からの発想 | |
| 計算 | 指計算 |
| | 計算(段々足し算 ピラミッド計算・引き算暗算) |
| 会話 | 四方山話 |

「はつらつ倶楽部」活動あれこれ

「はつらつ体操」
以外の活動内容

★ お茶会・食事会 など

| ジャンル | 活動内容 |
|------|----------|
| お茶会 | お茶会 |
| | おしゃべり会 |
| | お茶の会(茶道) |
| | おしるこ懇談会 |
| 食事会 | 昼食会・食事会 |
| | 料理&食事会 |
| | 懇親会 |

| ジャンル | 活動内容 |
|---------|------------|
| 企画・イベント | お茶の間サロン |
| | 女子会 |
| | スイカを食べよう会 |
| | おにぎりを食べよう会 |

★ 外出・外食

| ジャンル | 活動内容 |
|-------|--------------|
| 外出(遠) | 日帰り温泉 |
| | 外出・観光してから外食 |
| | 寺・観音・地藏 |
| | バス遠足 |
| | アサギマダラを見に行く |
| 外出(近) | 地区の名所・名跡めぐり |
| | 散策・散歩 |
| | 春のお出かけ(おにぎり) |

| ジャンル | 活動内容 |
|-------|-------------|
| 外出(遊) | マレットゴルフへ行く |
| | カラオケへ行く |
| | バスで買い物 |
| | バスで交流会(年1回) |
| 外食 | レストラン |
| | ワンコイン・ランチ |
| | 温泉施設 |
| | 焼肉 |

★ 季節の行事 など

| ジャンル | 活動内容 |
|------|----------|
| 春 | お花見 |
| | お花見散歩 |
| | ひな祭り |
| | お節句 |
| | 春のスポーツ祭 |
| | ハイキング(春) |
| | 暑気払い |
| 秋 | 敬老会参加 |
| | 紅葉狩り |

| ジャンル | 活動内容 |
|---------|-----------|
| 秋 | 山菜採り |
| | ハイキング(秋) |
| | 秋のスポーツ祭 |
| | 運動会参加 |
| 冬 | 忘年会 |
| | 新年会 |
| | クリスマス会 |
| | ミニ門松作り |
| その他(行事) | ふれあい祭りに参加 |

「はつらつ倶楽部」活動あれこれ

「はつらつ体操」
以外の活動内容

キノコ採り

ての世(1丁争)

お楽しみ会

★ 趣味の体験 など

| ジャンル | 活動内容 |
|------|--------------|
| 芸能 | 歌の会 |
| | カラオケ |
| | 打楽器演奏(プロの指導) |
| | 手品講習 |
| 食文化 | 茶道 |
| | 大寄せ(お茶会) |
| | お料理 |
| | 美味しい紅茶の淹れ方 |
| | 保存食の作り方 |

| ジャンル | 活動内容 |
|---------|------------|
| 手工芸 | 折り紙 |
| | 手芸 |
| | 牛乳パック菓子皿 |
| 園芸 | 園芸・野菜作り |
| スポーツ | 健康スポーツ麻雀 |
| | スポーツ吹矢体験教室 |
| | 歩こう会 |
| その他(趣味) | 棒スティック |

★ ボランティア活動

| ジャンル | 活動内容 |
|------|-----------------|
| 生活支援 | 草取り |
| | 雪かき |
| | 送迎 |
| | 独居メンバーの通院・食事の支援 |

| ジャンル | 活動内容 |
|---------|---------------|
| 地域貢献 | 体操・踊りの披露や指導 |
| | ゴミゼロ運動 |
| | 公園の草取り |
| その他(ボラ) | 各自ボランティア活動に参加 |

「はつらつ倶楽部」活動あれこれ

「はつらつ体操」
以外の活動内容

★ 運動

| ジャンル | 活動内容 |
|--------|-----------|
| バレーボール | ビーチボールバレー |
| | 風船バレー |
| | ソフトバレー |
| | バレーボール |
| スポーツ | マレット |
| | ゲートボール |
| | ヨガ |
| | 笑いヨガ |

| ジャンル | 活動内容 |
|--------|----------------|
| スポーツ | 太極拳 |
| | 卓球(希望者のみ) |
| 新スポーツ | ペタンク |
| | 健康吹矢 |
| ウォーキング | ポールウォーキング |
| ステップ運動 | ステップ運動(新聞棒を使う) |
| 準備体操 | 体ほぐし準備体操 |

★ 体操(はつらつ体操以外)

| ジャンル | 活動内容 |
|-----------|-------------|
| ラジオ体操 | ラジオ体操 |
| 体操(TV・雑誌) | クネクネ・ゆらゆら体操 |
| | ゆる体操 |
| | ロコモ予防体操 |
| 体操(ご当地) | 信濃の国体操 |
| | オリジナル体操 |
| | 手のひら体操 |
| | 桜つつみ体操 |
| | 川中島音頭体操 |
| | 若葉町音頭 |

| ジャンル | 活動内容 |
|--------|----------------|
| 体操(音楽) | リズム体操(音楽に合わせて) |
| | 富士山体操 |
| 体操(道具) | タオル体操 |
| | ストレッチ(新聞棒を使用) |
| | ダンベル体操(歌いながら) |
| | ボール体操 |
| 体操(目的) | ベルト使用でストレッチ運動 |
| | 肩・腰・ひざ痛予防体操 |
| | 足・手・指のマッサージ |
| | 肩・ひざたたき |

★ その他

| ジャンル | 活動内容 |
|------|---------------|
| 話し合い | メンバー同士の情報交換 |
| | グループ運営についての相談 |

| ジャンル | 活動内容 |
|------|-----------------|
| 地域行事 | 健康教室(介護予防教室) |
| | 地区行事で発表・交流(体操等) |

「はつらつ倶楽部」活動あれこれ

「はつらつ体操」
以外の活動内容

| | |
|-------|---------------------------|
| ご披露 | 演奏会 (口笛・オカリナ・読み語り他) |
| | ギター演奏会(町民による) |
| | いきいきと暮らす高齢者から 人生の歩みを聞く |
| 観覧・鑑賞 | 落語 |
| | 民謡を聞く |
| | マジックショー |
| | 映画上映会 |

| | |
|------|-----------------------|
| 地域行事 | 盆踊りの練習 |
| | 地区の方を招いて文化祭 |
| 学習 | 研修会(認知症等)に参加 |
| | 健康測定(保健センター)に参加 |
| 生活支援 | 移動販売車が来て買い物 |
| その他 | 免許更新のための 認知機能検査の体験 |
| | 冊子の読み合わせや話し合い |
| | 整体師の指導(体操後毎回実施) |