

はつらつクラブの皆様へ

3会場で、124名の皆さんが
「はつらつ体操」を学習しました

はつらつ学習会 のご報告

平成30年12月は、いつもの「はつらつ体操」についての詳細な学習を、ふれあい福祉センター・真島保健センター・浅川公民館の3会場で行い、大勢の皆さんにご参加いただきました。

★「はつらつ体操」に長く参加できるようにお願いしました

運動効果が得られ易い「正しい動作」で体操することも大切ですが、運動方法が多少は違って構わないので、「楽しみながら、長く体操を継続できる」ことの方が重要です。

はつらつクラブには、「指示された動作では困難」な方とか、「指示が細かいと覚えられない」方など様々な方が参加していますので、に、「正しい動作」にこだわり過ぎないようにお願いしました。

関節を痛める危険な動作でなければ、多少の動作の差異は
気にしなくても大丈夫。それなりに運動効果があります。



★「はつらつ体操マニュアル」を配布しました

体操の動作・注意点を1つずつ説明し、疑問にお答えしました

お薦めの運動方法は
この（見本役の）様に
行います。
注意する点は～～。



その時、反対の足は
どうするのですか？



基本の体操ができない
場合の運動方法が、
参考になるわ～

★「はつらつ・ミニ体操」DVDの完成を報告しました



はつらつ倶楽部の皆さんに、撮影協力していただいた体操DVDが完成したので、この機会にお披露目しました。

お茶のみサロン向けに作成した簡易で短時間でできる体操です。はつらつ倶楽部に、まだ参加していない方向けの啓発DVDとして、活用してくださいと説明しました。

＊視聴を希望する場合

各地区の住民自治協議会にも貸出用DVDがありますので、地域福祉ワーカーにご相談ください

★グループに分かれて情報交換

短い時間でしたが、5～6人のグループに分かれて、情報交換を行いました。

お互いの活動内容を聞き、お悩みを相談し合ったことで、「元気が出た」「参考になった」との感想が聞かれました。予定時間を過ぎても、延長して話を続けたグループも多く、盛り上がっていました。



長野市 地域包括ケア推進課