

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 144,941人 ○65歳以上人口 42,674人 ○高齢化率 29.4%
○シニアクラブ会員数 3,590人 ○シニアクラブ加入率 8.4%

～青島地区シニアクラブ連合会～

《概況》

・青島地区連すこやか学級活動として、医療機関等の協力を得て、心と身体の健康を維持するため、健康管理講座を開催。

介護予防の取組みの促進と地域高齢者の絆を深め、仲間づくり・健康増進に繋げる。

1.会 場：藤枝市文化センター

2.内 容：・健康管理講座 6回

- ① 医療・介護講座(1回 参加者 111名)
- ② レクダンス講座(1回 参加者 90名)
- ③ 歌って健康講座(2回 参加者 220名)
- ④ 転倒予防講座(1回 参加者 110名)
- ⑤ 食生活講座(1回 参加者 112名)

《成果》

- ・多くの会員が元気に参加し、健康に対する意識の強さが感じられる。
- ・身近で分かり易い講座内容としていることで、参加者の参加意識向上に繋がっている。
- ・講座内容を座学だけでなく、楽しく体を動かす内容を取り入れることで、参加者同士の絆づくりにも寄与している。

《今後の方針》

- ・今後も会員が興味を持つ関心の高い分野の講座を開設していきたい。
- ・多くの会員が気軽に参加できる講座になるよう内容を工夫していく。
- ・参加することが楽しく思える講座の工夫や、参加者同士の絆づくりの場となるような講座を行うことで、仲間づくりに繋げていきたい。

【活動の様子】



歌って健康講座の様子



転倒予防講座の様子



食生活講座