



SC 通信 VOL.1

出張!! みんなで楽トレサークル

発行：地域包括支援センター・杉岡
令和7年5月



R7年5月17日(土)コパンスポーツセンターの岡本トレーナーによる「出張!!みんなで楽トレサークル」を行いました。この日は台風のような雨風の中でしたが、北出地区の方にたくさん集まっていただきました。

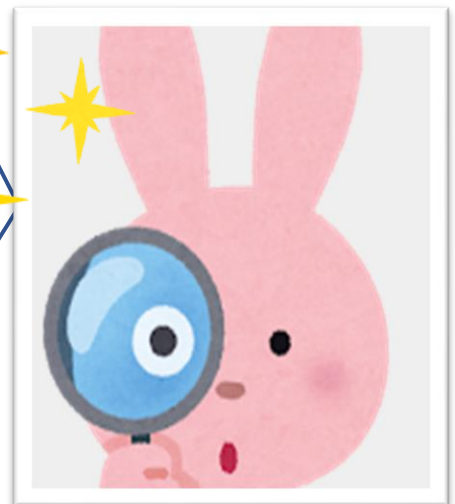
・～参加者アンケート～

☆印象に残った運動内容やご参加いただいた感想

- ・とても良い運動で勉強になりました。
- ・みんな楽しく運動できたので、良かったと思う。
- ・イスに座ったままで運動できるのが良かったと思います。
- ・手と足を同時に反対の動きにてこずった。
- ・脳トレは苦手です。
- ・脳トレ、5人一組の連想、笑いながらとてもよかった。
- ・笑うことも大切です。などなど。

☆集会場で開催してほしい教室や講演会など

- ・脳トレ、筋トレ、ボール遊びの内容。
- ・今回のようなトレーニング。
- ・楽トレサークルを定期的にしてほしい。
- ・フレイルについて学ぶことが大切。
- ・また新しいことをお願いします。
- ・講演会ぜひやってほしい。



公民館にはあふれるくらいたくさんの方にお集まりいただきました。内容は椅子に座ったまま筋トレ、脳トレをしっかりと行い、5人1組のチームで行った連想ゲーム、ボール入の的入れを実地しました。連想ゲームは、盛り上がり、5人全員がクリアしたチームもありました。初めは緊張していた皆さんも、だんだん笑い声や元気な声に包まれ、終わるころには、嵐のような雨も止んで、あっという間の1時間30分でした。地域でこのような機会がどんどん増えるといいなあと思います。

