

## 令和3 年度くすのき広域連合地域介護予防活動支援事業実績書

通いの場の名称 ( くすのき●●体操クラブ )

活動月日	時間	活動内容	参加者人数					
			65歳以上		65歳未満		ボランティア	
			男	女	男	女	男	女
●/●	10:00~11:30	カラコロ体操、談話	2	3	0	5	0	1
●/●							0	2
●/●							0	1
●/●	10:00~11:30	転手紙教室、談話	0	3	0	6	0	2
●/●	10:00~11:30	歌体操、談話	2	4	1	5	0	1
●/●	10:00~11:30	歌体操、談話	2	2	0	7	0	2
●/●	10:00~11:30	手芸教室、談話	2	1	2	6	0	1
●/●	10:00~11:30	歌体操、談話	2	3	0	5	0	1
●/●	10:00~11:30	介護予防教室(包括)、談話	2	4	2	6	0	1
●/●	10:00~11:30	カラコロ体操、談話	2	4	1	4	0	2
●/●	10:00~11:30	カラコロ体操(リモート)、談話	2	3	0	5	0	2
●/●	10:00~11:30	カラコロ体操、談話	3	3	1	3	0	1
●/●	10:00~11:30	カラコロ体操、談話	2	4	0	4	0	1
●/●	10:00~11:30	カラオケ大会(リモート)、談話	2	2	0	3	0	2
●/●	10:00~11:30	手芸教室、談話	2	3	0	5	0	2

開催各回ごとに活動内容を記載してください。  
また、活動日、活動内容、参加者人数は正確に記載いただくようお願いします。  
(複数枚になっても問題ありません。)

## 効果があったこと・気になったこと

カラコロ体操では体を動かしてスッキリした。歌体操、カラオケなどでは大きな声を出すことで、普段使わない筋肉を使う効果があった。材料持ち寄りで絵手紙や手芸品を作ること、脳トレにもなったように思う。リモートの活動は、難しかったが概ね好評であった。コロナの流行状況によってはまた実施したい。年間に何度か実施した介護予防教室は幅広い内容があり、毎回楽しく、ためになった。

## 参加者の感想

- ・カラコロ体操は楽しいが違う種類の体操もあっていいと思う。(次年度以降生き生き百歳体操なども実施予定)
- ・リモートの活動は難しい部分もあったが、便利だし楽しかった。また練習してやってみたい。
- ・絵手紙づくりが楽しかった。また、自分は手芸が得意なので、今度は教える側になろうと思う。
- ・地域の仲間ができて、ここ(くすのき体操クラブ)以外の場所でも集うようになった。もっと輪を広げたい。

