

事業名

つながる♪体操プロジェクト

実施団体

京極住民福祉連合会

昨年誕生した「つながる♪体操」を“座ってでもできる”万人ができる作品に改良

体操作成の背景・目的・狙い

◆ 地域参加

→各世代内で閉じこもりがち

◆ 高齢者は他の世代に比べて時には孤立しがち



地域住民の世代間交流の機会を新たに設ける

= 高齢者の孤立化を防ぐ

+ 地域住民が安心して暮らせる住みよいまちへ

体操がもたらす3つの効果

1. 全員が同じ動きをすることで全員が“つながる”(みんなの一体感づくり)
2. 地域の方々の健康増進
3. 歌と体操による地域の新しい文化づくり



活動



体操を考える会@スマイルサロン

地域に住む高齢者の方と一緒に

「つながる♪体操」の改良を3回のワークショップ形式で実施

体操練習会@スマイルサロン

改良した「つながる♪体操」を地域に住む高齢者の方と一緒に練習

