

## 5. 「住民主体の通いの場」情報交換会

山形市では、通いの場の運営者や協力者、参加者による情報交換会を年1回程度開催しています。

日頃の活動の情報を交換し、今後の活動のヒントや新しいつながりを持ち帰っていただけるよう企画・実施しています。

### このような意見がでました！

通いの場を続けるうえで困っていること

- ・ 男性の参加者が少ない
- ・ 参加者が増えない、人集めに困っている
- ・ いきいき百歳体操がマンネリ化している



長く続ける工夫

- ・ 参加賞を準備しています
- ・ 続けるには“声掛け”が一番！  
体操後には「またね」と言って解散しています
- ・ 月1回、運動普及推進員や地域の接骨院の先生等に  
来て指導してもらっています
- ・ 体操後はみんなでお茶のみをしています  
おしゃべりを楽しみに参加している方が多いです



### <コラム>

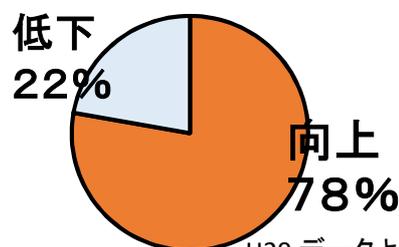
多くの方が、体操の効果を実感しています

#### ①参加者の声

手術をしましたが、毎週体操を続けたら、後遺症が無く今までどおり生活できるようになりました。

買い物に行ったり、外にでかけることが楽しみに became なりました。

#### ②体力測定結果 (片足立ち)



H29 データより