

# 特定非営利活動法人 秋田県高齢者体操研究会

## Q1、どんな活動をしていますか？

私たちは、高齢者の健康と体力づくりの研究開発と普及を行い、高齢者の健康回復・維持・増進、自立の支援・促進を図り、明るく元気ある高齢社会の実現を目指して、高齢者体操の指導者の養成、介護予防、教室・サークルの開催等の活動をしています。



指導者要請講習会の様子



体験教室の様子

## Q2、活動するうえで、どんなことを心がけていますか？

参加者それぞれの体力レベルに合わせて無理のない的確な指導を行い、ケガや事故無く安全に実施することを心がけている。



勉強会の様子

## Q3、ひとことPRをどうぞ！

健康寿命を延ばすには、何と言っても“予防”が大事です。具合が悪くなってからは回復が大変です。少しでも早く身体を動かす習慣を身につけて良い状態を保ちましょう。そのためには無理せず正しい運動を継続して行うことが必要です。一度私どもの体操を体験してください。

# 私たちといっしょに活動しませんか！

## 高橋 久美子 代表からのメッセージ

人生100年時代を迎え、健康寿命の大切さが説かれております。健康寿命の短い秋田県の現状を、本体操をすることで改善していきたいと考えます。より多くの方々に実践していただきたいです。

## 活動情報

- 日時 ほぼ毎月第2水曜日 午前10時～12時
- 場所 秋田市八橋 老人いこいの家
- 内容 いきいきサロン「体を動かそうADL体操」
- 対象 60歳以上の秋田市民対象

## 問合せ先



団体名 特定非営利活動法人 秋田県高齢者体操研究会

代表者 高橋 久美子

T E L 事務局 090-7936-8213(伊藤)

令和8年1月