

## えいがしまビューたいそう

名称	えいがしまビューたいそう
活動場所	江井島 西江井自治会館2F
電話番号	代表 田中 瑞穂 078-946-2731 090-3672-8813
FAX番号	078-946-2731
ホームページ	
実施エリア	江井島校区を中心に明石市西部地域 ※送迎可能であれば明石市全区域可能
対象者	60歳以上の方 ※60歳以下でも可能(現在50歳代2名加入)
活動内容	健康体操、肩こり解消体操、脳(ブレイン)体操、太極拳など ※専門講師の指導あり 「骨盤姿勢改善体操」「ゆる体操」月各1回開催
提供日時	毎週月曜日および木曜日 13時～15時 令和2年6月1日(月)より新型コロナウイルス対策として、密集、密接を避けるため、参加者を月曜日、木曜日の2グループに分け活動しています。
料金	月100円 入会金100円 *季節ごとに茶話会を開催しています。(クリスマス会、新年会等) ※今期は未定
ひとことPR	令和2年12月現在、36名で活動しています。 無理なく参加しやすい内容として「高齢者の体力維持」中心のプログラムを構成し高齢者の「生きがいの場」として定着しています。個人指導に於いては2名の専門講師の指導のもと「骨盤姿勢改善体操」「ゆる体操」を取入れています。 今後の活動予定として、茶話会開催時に映画上映(100インチプロジェクター使用)など気軽楽しめる催しも取り入れ、地域の絆として活動を継続したいと思っています。 (今期は新型コロナウイルスにより未定)