ちょっと自慢の公民館活動

市　町　名	大洲市
公民館名	大洲市沖浦公民館 地区館
連絡先（TEL）	0893-52-0530
ホームページアドレス	https://www.city.ozu.ehime.jp/soshiki/okiurako/0243.html

事業分野	D	事業名	元気ぴんぴん体操学級・和太鼓リズム学級
趣旨・目的	地域の住民の健康増進とコミュニケーションを図り、心身の健康を維持しながら楽しい時間を過ごす機会を提供することを目的とする。		
対　象	中高年	参加人数	25名

〈 事 業 内 容 〉

（1） 概要

継続して体操に参加でき、公民館に自分で来ることができる方を対象に開催し13年目となる。

地区内の高齢化に伴い、高齢福祉に寄与する取り組みとして始めたもので、概ね50代から80代までの幅広い年齢層の参加がある。

体操を通じて地域内のコミュニケーションが図られるとともに、地域住民の方に心身の健康と楽しい時間を過ごす機会が提供できているものと考える。

今年度も、夏休みを除き、４月９日から３月末までの間、毎週木曜日に行っており、40回の開催で延べ800名の参加を見込んでいる。

（2） 内容

ボールを使った準備運動、ストレッチ体操やラバーバンドを使った筋力体操、曲に合わせたタオル体操などを行っており、誰もがいつでも気軽に行える内容構成なので、参加人数も多く、好評を得ており、来年度においても引き続き実施したいと考えている。

（3）その他

今年で４年目となる嵐太鼓に自治会で取り組んでおり、身近なところに太鼓がたたける環境ができたので、月に１回「和太鼓リズム」学級を開催している。

今後は、皆さんが馴染みの曲を取り入れ、新しいいジャンルを広げたいと考えている。

【元気ぴんぴん体操に励む学級生】

【和太鼓リズムで色々な和太鼓を楽しむ学級生】