



松田町 火曜体操会

はつらつ運動教室

実施場所:松田町生涯学習センター

○ 火曜体操会

・ストレッチや体操、筋トレ、コグニサイズを行います。コロナ禍以前は毎週火曜日に1時間実施していました。

○ はつらつ運動教室

・比較的体力レベルが高い方を対象とした、健康運動指導士によるストレッチや筋トレ、リズム体操を行う教室です。コロナ禍以前は、週1回 1.5 時間実施していました。

・年1回3月に、参加者の体力測定として、身長、体重、血圧、握力、運動機能(柔軟性、バランス能力、複合運動能力など)を測定しています。経年変化が参加者自身にも分かるような形で結果を共有し、継続意欲につなげています。データ上、参加者の体力維持または向上の傾向も見られます。

～コロナ禍での実施の工夫～

火曜体操会は、4部制、各回 30 分とし、参加者を振り分け、講師2名に2部ずつ担当してもらっています。はつらつ運動教室は、参加者を2グループに分け、各グループ隔週1時間での実施としました。

自宅での検温や入口での消毒、教室終了後に座席等清拭のため除菌シートの配布、参加者同士の距離の確保、鉛筆の使い回しをせず、使用済みのものと分ける等の感染症対策を講じています。また、これまで展示ホールで行っていた両教室をホール前のロビーで行い、ドアの開放と扇風機・サーキュレーターの設定により換気を徹底しています。

2020 年4月～6月は教室を休止しましたが、コロナ禍で不安を抱えている方、体調の変化・体力低下を訴える方、人とあまり話をしていない方がいるという状況から、高齢者の介護予防の重要性を鑑み、感染症対策を徹底することで教室を再開しました。教室参加者からは、「コロナ禍で外出の機会が減ったが、町が教室の活動を続けてくれているので嬉しい」という声が聴かれました。