

活動分野：

健康・医療 / 地域活性・産業振興 / 文化・スポーツ振興

研究者名（研究グループ名）：

永田隆子

活動概要

主催者西宮市 「西宮市生涯体育大学」講師 中高齢者がスポーツ、レクリエーション活動を通じ、体力の向上、仲間づくり

研究者・研究グループからの「ひとこと」

学生に助手をしていただき活性化したいと思います。

活動内容

| | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動・研究・委託テーマ | 運動で健康づくり |
| 対象となる地域・企業等 | 西宮市、リソ鳴尾浜・フィットネスクラブ「エフィ」 60歳以上の西宮市民 |
| 活動学生(ゼミ・学年等) | 2015年までは永田ゼミと共に活動 |
| 連携時期 | 2010～ |
| 学外への広報方法 | 市報「にしのみや」等 |
| 連携内容 | ふれあい等、楽しみながら継続して参加し身体を動かすことの楽しさ、素晴らしさを知り、日常生活に根ざしたスポーツ活動を行うことにより、生きがいを持って、より元気に自立した生活を送ることを目的とする。 |
| 成果 | 中高齢者がスポーツ、レクリエーション活動を通じ、体力の向上、仲間づくりが出来ている |

活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)

新しい友達がスポーツを通して出来ました。等の声が聞かれました。