

## 【グループ活動のあゆみ】

▶成り立ち 神戸市シルバーカレッジで太極拳と出会った私たちは、グループ学習で「太極拳ゆったり体操」を学び、卒業後は高齢者施設を訪問して、一緒に健康体操を楽しむ活動を始めることにしました（2017年）。

ユニフォームを新調して練習👉



# 太極拳ゆったり体操



▶活動開始 2017年春の活動開始から徐々に訪問先が増え、毎月4～5回、高齢者施設を訪問するようになりました。

▶2020年 コロナ禍で緊急事態宣言！



コロナ禍で訪問活動が激減！

さあ、どうする… 😞 😟

“STOP！フレイル”

## 広場で健康体操スタート

▶2021年春 幸いにも名谷駅前広場が無料開放され、毎週土曜の朝、地域の皆さんと一緒に健康体操ができるようになりました。

▶2023年春 そして、駒ヶ林のアグロガーデン広場でも、毎週火曜の朝、健康体操ができるようになりました。



👉 アグロガーデン広場



👉 名谷駅前広場

### 2023年 活動状況

- ・ 定例練習 : 月1回
- ・ 太極拳練習 : 週1回
- ・ 施設訪問 : 月3回
- ・ 広場健康体操 : 週2回

これからも できるだけ長く 続けていきます！