



西宮いきいき体操を始めました！！

手 足におもいをつけて運動
を行います。
重いは西宮市からの貸与品



6ヶ月間頑
張られた方
に表彰状が
渡されまし



今日は6ヶ月目の体力
測定です。



ジオタワー西宮北口

西宮いきいき体操をはじめました！！

築年数： 12年

場所： 西宮北口

総戸数： 197戸

26階建

マンションの特徴

- 阪急西宮北口からペDESTALデッキで接続されたマンション。
- タワーマンションで各フロアーのエレベータホールと各住戸は内廊下で接続されている。
- 築12年だが長期修繕計画の見直しを実施、修繕積立金の見直しもやっている。
- コミュニティ活動にも力をいれ、サークル活動、作品展、NMねっとの支援を受け防災未来祭等も行ってきた。

うまくいったこと・発見したこと

- 開始から半年強、初期メンバーがやめることなく継続している。
- 参加者どうしの話し合いの場が生まれ、体操以外のマンションの管理の話題もできるようになった。
- 3か月、6か月に市の指導員の方にきていただき、ややもすると楽に流れる運動を、正しい姿勢に修正してもらっている。

きっかけは？

- 現在までコミュニティ活動として作品展、麻雀サークル、バスツアーと取り組んできた。
- 以前コミュニティ活動として西宮いきいき体操をしてはという提案があり検討したが、中心になって運営するひとが見つからず立ち消えになった。
- 今回中心になってやろうという方を中心に企画した。
- またオートロックのマンション等であれば対象をマンション住民に限定しても可能とわかり、マンションのコミュニティ活動に組み込むことができた。

今後は・・・

- 継続は力なりという言葉があるように、続けることが大事であると感じている。
- マンションの高齢者の中には、まだ未参加の方も多くおられる。その方たちを巻き込んでいくことが大切である。