

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。