

【団体名】

こうかフィットネス

【所在地】甲賀市内各教室

【会員・構成員数】125人

【活動開始年】2008年4月

自助・共助の精神で！後世に希望を残す生き方の追求！
仲間と共に明るく・力強く・支えあえる愉快的な人生の追求！



【設立(活動)の目的】

”自分自身が健康で活力のある生活をすることによって“



- ・100歳時代の主役として後世に明るい希望を残したい！
- ・「老い」という誰もが通過していく道を明るく照らしたい！

【活動・取組の概要】

甲賀市内7つの介護予防体操教室・脳トレ教室の活動 “動ける身体と使える脳の体操”



趣味の部活動 ”心豊かに生活を楽しむ活動“



折り紙



書き方



そば打ち



アレンジメントF



組紐

7つの体操教室全員集合！ “活力あるコミュニティーの実現”

100人体操・YMCA



壮大な体操

折り紙ファッションショー



平均年齢80歳のダンス



97歳88歳のモデル



十二単

【効果・成果】

「体操教室、部活動」・心身の健康・活力と規律ある日常生活・健康長寿への意欲・生きがいと目標

「全員集合イベント」・教室間の交流・コミュニケーション能力の向上・教室内の連帯感

・非日常体験による刺激と感動・次回イベントにむけての教室参加意欲向上

「その他」・教室内での精神的な繋がり・教室の仲間同士の助け合い・老後に対する不安感の緩和

【今後の目標・展望】

滋賀県内に発信！ 滋賀県から全国に発信！

100人体操YMCA



折紙ファッションショー



「自助・共助で支えあう未来へ！

高齢社会を生きる若い世代の人たちに希望を残せる生き方をしよう！」