

平成23年度 シルバー人材センター
活動報告書

平成 23 年度においては、平成 23 年 10 月 23 日に松山市総合コミュニティーセンターにおいて開催された社団法人松山市シルバー人材センター（以下、センター）主催の健康フェスティバルに参加したセンター会員（以下、会員）および一般参加者（以下、非会員）に対して実施した質問紙調査及び体力測定結果を以下の様に報告する。

また一昨年度からセンター会員として入会時に質問紙調査を実施し、さらに入会 1 年後のフォローアップ調査も併せて継続中である。この調査の目的は、センター入会による会員の生活習慣、主観的健康感等々の変容を把握することである。今回は、1 年後の調査を行うことのできた会員に対する調査結果を報告する。

【平成 23 年度松山市シルバー人材センター主催健康フェスティバル参加者を対象とした質問紙調査および体力測定結果】

1. 会員および非会員毎の人数と年齢

質問紙調査および体力測定のデータが得られた健康フェスティバル参加会員および一般参加者である非会員は、それぞれ 67 名および 84 名であった。両群の年齢および性別毎の人数は、以下の通りであった（表 1）。

表 1. 健康フェスティバルに参加した会員・非会員および性別毎の人数

	男性	女性	平均年齢
会員	34	33	68.2 ± 10.4
非会員	17	67	69.7 ± 5.9

2. 質問紙調査及び体力測定方法

1) 質問紙調査方法

以下に関する質問紙調査票を作成し、参加者全員に対して記入を依頼した。

- (1) 最近 1 年間の就労内容と実施状況（継続年数，頻度，時間等）
- (2) 現在の運動実施状況（運動種目，継続年数，実施頻度，実施時間等）
- (3) 高齢者用抑うつ度
- (4) 主観的健康度，生活満足度等
- (5) 日常生活行動実施状況

2) 体力測定

本事業において実施した体力測定項目は、以下の 6 項目であり、後述するようにいずれも文部科学省新体力テスト(65～79 歳対象)実施方法に準じて行った。

各測定項目とその項目によって評価を行う体力要素を以下に示す。

- (1)握力 : 筋力
- (2)上体起こし : 筋持久力
- (3)長座体前屈 : 柔軟性
- (4)開眼片足立ち : 平衡性
- (5)10m障害物歩行 : 歩行能力
- (6)6分間歩行 : 全身持久力

各測定項目の測定方法および評価方法について以下に述べる。

(1) 握力

【方法】

- a. スムドレー式握力計の指針が外側になるように持ち、握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- b. 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

【記録】

- a. 右左交互に2回ずつ実施する。
- b. 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- c. 左右おのおのの良方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

(2) 上体起こし

【方法】

- a. マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- b. 補助者は2名とし、一人は被測定者の両膝をおさえ、固定する。他の一人は、被測定者の頭部側に位置し、被測定者の頭部の安全を確保する。
- c. 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- d. すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- e. 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。

【記録】

- a. 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を被測定者の両膝をおさえ、固定した補助者が記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- b. 実施は1回とする。

【実施上の注意】

- a. ADLの問10及び12で「1.できない」と答えた被測定者や腰痛の自覚症状があったり、不安を感じる被測定者については、このテストを実施しない。
- b. 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
- c. 補助者は、被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- d. 被測定者の頭部の安全を確保するために配置された補助者は、被測定者の動作が頭部をマットに打ちつける危険があると感じた場合には、即座に中止させる。
- e. 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- f. 被測定者のメガネは、はずすようにする。

(3) 長座体前屈

【準備物】

- a. 幅約22cm, 高さ約24cm, 奥行き約31cmの箱2個(A4コピー用紙の箱など)
- b. 段ボール厚紙1枚(横75~80cm×縦約31cm, ガムテープ, スケール(1m巻き尺または1mものさし))
- c. 高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する(段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい)。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm(±1cm)とする。右または左の箱の横にスケールを置く。

【方法】

- a. 初期姿勢: 被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- b. 初期姿勢時のスケールの位置: 初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- c. 前屈動作: 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後、厚紙から手を離す。

【記録】

- a. 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- b. (b) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- c. (c) 2回実施して良い方の記録をとる。

【実施上の注意】

- a. 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- b. 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する(ガイドレールを設けてもよい)。
- c. 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。

- d. 靴を脱いで実施する.

(4) 開眼片足立ち

【方法】

- a. 素足で、両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
- b. 支持脚が決まったら、両手を腰に当て「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる(片足を前方に挙げる)

【記録】

- a. 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長120秒で打ち切る。
- b. 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- c. 2回実施して良い方の記録をとる(1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない)

【実施上の注意】

- a. 滑らない床で実施する。
- b. 被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。
- c. 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
 - (c-1) 片足でできるだけ長く立つテストであること。
 - (c-2) 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。
 - (c-3) テスト終了の条件は、(ア)挙げた足が支持脚や床に触れた場合、(イ)支持脚の位置がずれた場合、(ウ)腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合であること。
- d. 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測する方が良い。
- e. 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく。
- f. 終了の条件を徹底しておく。また、被測定者に練習をさせておくと良い。

(5) 10m障害物歩行

【準備】

- a. ストップウォッチ、障害物(素材・形状等：発泡スチロール製、ウレタン製、紙製など軽量で安全なもの。色は白が望ましい)、ビニールテープ(幅5cm)、巻き尺。
- b. 床にビニールテープで10mの直線を引く。
- c. スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引き、その場所に障害物を置く。

【方法】

- a. スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。
- b. スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。
- c. 10m(ゴール)地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をゴールとする。

- d. 走ったり、とび越した場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

【記録】

- a. スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
- b. 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- c. 2回実施して良い方の記録をとる。

【実施上の注意】

- a. 滑らない床で実施する。
- b. 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - (b-1) 障害物を歩いてまたぎ越すこと。
 - (b-2) 障害物はどちらの足でまたぎ越しても良い。
 - (b-3) 走ったり、とび越したりしないこと。
 - (b-4) 障害物を倒しても、そのままゴールまで歩く。
- c. 1度練習をさせると良い。
- d. 走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
- e. つまづき予防のテストであることを理解してもらう。

(6) 6分間歩行

【準備】

- a. ストップウォッチ、スタート合図用旗、笛、距離を知らせる目印。
- b. 一周30m以上の周回路または50m以上の折り返し直線路に5m毎に目印を置く(※10m間隔で白い目印、5m目に赤い目印等を置くと計測が容易になる)。

【方法】

- a. 十分な準備運動の後、スタートラインに立つ(全員が同じ位置からスタートするよりも、5mずつずらした位置からスタートできるようにすれば理想的である。直線路を用いる場合には、常にラインが左手になるように歩くように指示する)
- b. 両肘を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を保ち、普段歩く速さで6分間歩く。
- c. スタートの合図で歩行を開始する。
- d. 測定者は、被測定者が走ることがないように、またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。
- e. スタートから1分毎に、その経過時間を伝える。
- f. 6分目に終了の合図をする。

【記録】

- a. 記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。

【実施上の注意】

- a. 被測定者の健康状態に注意し, 疾病の有無, 当日の体調をチェックする. 医師の治療を受けている者, 風邪気味の者, 熱がある者, 二日酔いの者, 当日の血圧が160 / 95 mmHg以上の者などについては, このテストを実施しない.
- b. ADLの問1で「1.5～10分程度」と答えた被測定者については, このテストを実施しない.
- c. 実施前に被測定者に, 次のことを伝える.

(c-1) 競争ではないので, 他人と競わないこと.

(c-2) 走らないこと, とび上がらないこと(片方の足が必ず地面についていること)

(c-3) 6分経ったら笛で合図をするので, その位置を確認すること.

- d. 競争をしたり, 無理なペースに陥らないように徹底させる.
- e. 準備運動を十分に行わせる.
- f. 比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう.

(7) 得点化と総合評価

文部科学省によって65～79歳を対象として作成された項目別得点表に基づき, 各測定項目の成績を得点化した. さらに各得点の合計点から5段階の総合評価(A～E)を行った(表2).

表2. 項目別得点表

男子							
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	得点
10	49kg以上	21回以上	56cm以上	120秒以上	4.4秒以下	755m以上	10
9	45～48	19～20	51～55	73～119	4.5～5.0	695～754	9
8	42～44	16～18	46～50	46～72	5.1～5.6	645～694	8
7	39～41	14～15	41～45	31～45	5.7～6.1	595～644	7
6	36～38	12～13	36～40	21～30	6.2～7.0	550～594	6
5	32～35	10～11	31～35	15～20	7.1～7.8	510～549	5
4	29～31	7～9	26～30	10～14	7.9～8.5	470～509	4
3	25～28	4～6	21～25	7～9	8.6～9.4	430～469	3
2	22～24	1～3	14～20	5～6	9.5～11.0	390～429	2
1	21kg以下	0回	13cm以下	4秒以下	11.1秒以上	389m以下	1

女子							
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	得点
10	32kg以上	17回以上	56cm以上	120秒以上	5.0秒以下	690m以上	10
9	29～31	15～16	51～55	67～119	5.1～5.8	640～689	9
8	27～28	13～14	47～50	40～66	5.9～6.5	610～639	8
7	25～26	11～12	43～46	26～39	6.6～7.2	570～609	7
6	22～24	9～10	39～42	18～25	7.3～8.0	525～569	6
5	20～21	7～8	35～38	12～17	8.1～9.0	480～524	5
4	17～19	5～6	30～34	8～11	9.1～10.4	435～479	4
3	14～16	3～4	24～29	5～7	10.5～12.6	400～434	3
2	12～13	1～2	18～23	4	12.7～15.0	340～399	2
1	11kg以下	0回	17cm以下	3秒以下	15.1秒以上	339m以下	1

3. 健康フェスティバル参加会員および非会員の比較

1) 質問紙調査結果の比較

質問紙調査項目である主観的健康度などの結果を表3および図1, 2に示した.

主観的な「健康度」「足腰の強さ」「人間関係満足度」および「生活満足度」は, 男性および女性において, 会員の方が非会員に比べて統計的に有意な差は見られなかったが, 男性では, 「足腰の強さ」「人間関係満足度」「生活満足度」が高い傾向に

あった。女性では、「足腰の強さ」で高い傾向が見られた。全体的に見れば、多くの項目において会員の値は、非会員のそれに比べて同等，あるいは良好な値を示す傾向にあった。

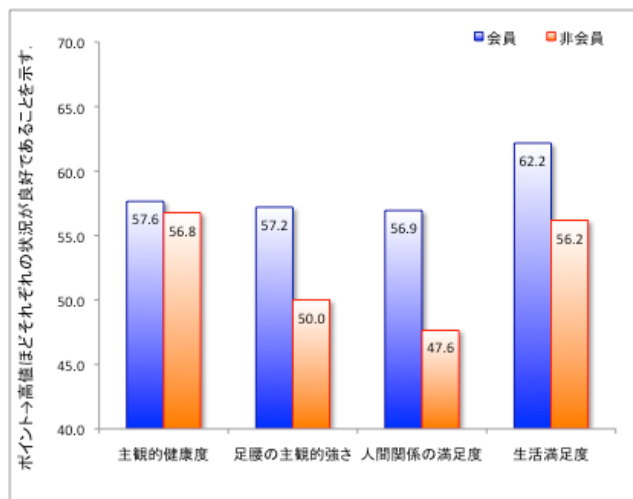


図1. 質問紙調査における男性会員および非会員の比較.

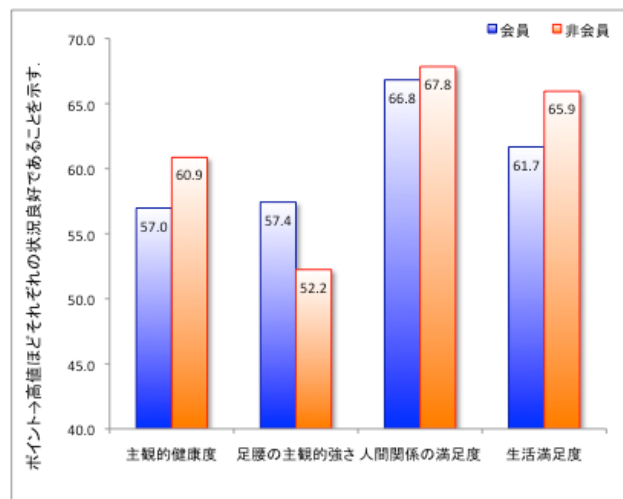


図2. 質問紙調査における女性会員および非会員の比較.

表3. 会員および非会員の主観的状況調査結果

	男 性		女 性	
	会員	非会員	会員	非会員
主観的健康度	57.6	56.8	57.0	60.9
足腰の主観的強さ	57.2	50.0	57.4	52.2
人間関係の満足度	56.9	47.6	66.8	67.8
生活満足度	62.2	56.2	61.7	65.9

単位:ポイント

2) 体力測定結果の比較

体力測定の結果を男性および女性の会員および非会員に分けて表4に示した。また各測定項目を表1に従って得点化し、その総合得点を図3,4に示した。男性においては、会員および非会員間で統計的に有意な相違は認められなかった。しかし、各測定項目の成績を比較すると、握力および6分間歩行テストは会員および非会員で同様の成績であったが、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、および10m障害物歩行において、会員の方が高い傾向が認められ、さらに総合得点も会員の方が高い傾向が見られた。

表4. 会員および非会員の性別毎の体力測定

		男 性				女 性			
		会 員		非 会 員		会 員		非 会 員	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
握力	(kg)	31.0	9.0	30.7	11.1	23.0	3.7	21.9	4.1
上体起こし	(回)	9.7	8.3	7.1	5.9	8.7	6.5	8.6	7.5
長座体前屈	(cm)	38.6	12.7	36.7	10.5	39.8	8.3	41.2	9.8
開眼片足立ち	(秒)	73.5	47.6	49.6	42.2	64.6	47.9	61.5	49.4
10m障害物歩行	(秒)	6.5	1.8	7.5	1.6	7.2	1.3	7.5	1.0
6分間歩行	(m)	578.2	129.4	572.2	138.7	580.4	48.0	558.3	128.3
総合得点	(点)	36.4	9.3	32.4	10.2	38.0	8.3	36.8	7.9

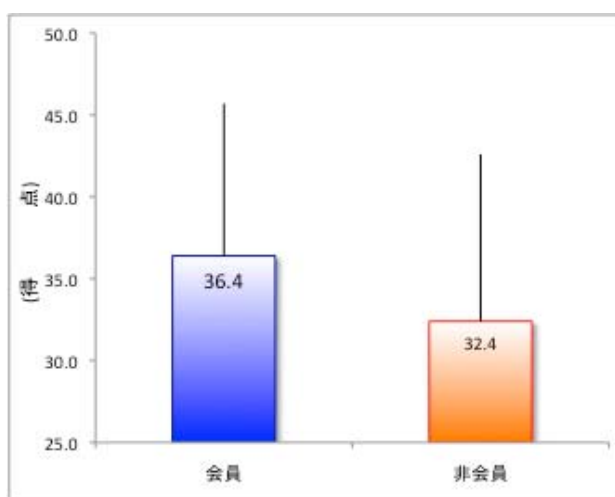


図3. 会員および非会員の体力測定・総合得点（女性）

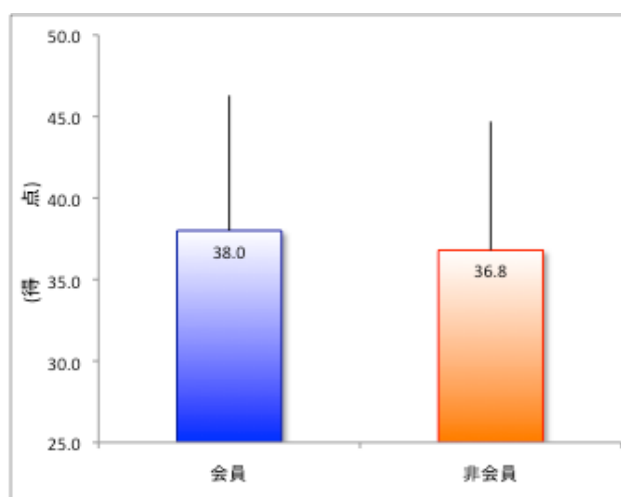


図4. 会員および非会員の体力測定・総合得点（女性）

一方、女性においては、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ちは同様な成績であったが、10m 障害物歩行および6分間歩行の成績は、会員が高い傾向が見られ、歩行能力が高い傾向にあることが伺えた。総合得点は、両群間でほぼ同様な成績であった。

以上のことから、健康フェスティバルに参加した男性および女性のシルバー人材センター会員は、非会員である一般中高齢者に比べて、「足腰の強さ」が高い傾向が共通して認められた。特に男性会員は、「足腰の強さ」の他に「人間関係満足度」「生活満足度」が高い傾向にあり、体力要素では、筋持久力の評価項目である上体起こし、柔軟性の評価項目である長座体前屈、平衡性の評価項目である開眼片足立ち、および歩行能力の評価項目である10m 障害物歩行が高い傾向が認められ、総合得点も同様な傾向が認められた。一方、女性においては、「足腰の強さ」の他に6分間歩行で評価される全身持久力が高い傾

向が見られた。

以上のように会員および非会員の質問紙調査および体力測定結果に関して比較してきたが、会員の方が非会員に比べて、良い傾向は見られたもの、統計的に有意な差は得られなかった。この理由の1つとして、近隣する施設において参加者を限定せずに開催されるイベントに積極的に参加するような中高齢者は、一般中高齢者に比べてADLなどが高いことが報告されており、本結果を解釈する上で考慮しなければならない事項の一つであると思われる。

【平成23年度松山市シルバー人材センター新入会員の追跡調査結果】

1. 分析をおこなった会員の年齢と人数

松山市シルバー人材センターでは、毎月新入会員の募集と受け入れを行っている。一昨年度からセンターへの入会のために説明会に出席した中高齢者を対象にして、質問紙調査を継続して実施している。今年度においては、入会して1年後に質問紙調査を行うことのできた男性30名、女性8名の結果を以下に報告する。彼等の年齢は64.5±4.5歳であった。尚、対象者数が限られているため性別を区別することなく分析を行った。

1) 質問紙調査の方法

以下に関する質問紙調査票を作成し、センター登録1年後の会員に対して記入を依頼した。

- (1) シルバー人材センター若草会のサークルへの参加状況
- (2) 最近1年間の就労内容と実施状況(継続年数, 頻度, 時間等)
- (3) 現在の運動実施状況(運動種目, 継続年数, 実施頻度, 実施時間等)
- (4) 高齢者用抑うつ度
- (5) 主観的健康度, 生活満足度等
- (6) 日常生活行動実施状況

表5. シルバー人材センターに所属する会員のサークル参加状況, 仕事内容などについて

サークルへの参加の有無				シルバー人材センターでの仕事の状況			
参加した		参加しなかった		行った		行っていない	
n	%	n	%	n	%	n	%
2	5.1	37	94.9	30	78.9	8	21.1

仕事の内容							
力仕事		立ったり歩いたり		座作業		欠損値	
n	%	n	%	n	%	n	%
13	30.0	15	50.0	4	13.3	2	6.7

2) 調査結果

サークルに参加した者の数は、わずかであり、参加しなかった者が95%を占めていた。約80%の者がこの1年間に何らかの就労を行っており、さらに力仕事や立ったり歩いたり業務を行っていた者は、80%を占めていた(表5)。その仕事の労働日数, 1日当たりの労働時間および延べ週数を表6に示した。労働日数は、平均して1週間当たり3.7日, 労働時間は1日当たり5.1時間, および17週間にわたって労働を行っていた。

表6. 就労を行った者の労働日数, 時間および週数

		Mean	SD	範囲
労働日数	(日/週)	3.7	1.5	1~6
労働時間	(時間/日)	5.1	2.1	1~8
労働した延べ週数	(週数)	17	17.0	1~60

表7. 入会時から1年後における運動習慣の変化

	入会時		1年後	
	n	%	n	%
運動習慣あり	20	55.6	19	52.8
運動習慣なし	16	44.4	17	47.2

センター入会時から1年後における運動習慣の確立状況については、表7に示すよ

うに、変化は見られなかった。

Visual Analogue Scale を用いた「主観的健康度」「足腰の主観的な強さ」「人間関係満足度」「生活満足度」における入会時から1年後の変容について、表8および図5に示した。4項目全てにおいて、入会前と1年後を比較した場合、いずれも有意な相違は認められなかった。しかし、これら4項目のデータは、1年後の方が高い傾向にあった。先行研究によれば、高齢者などを対象にした研究では、加齢とともにこれらの値が低下することが報告されており、今回の測定では、これとは対照的に入会1年後には好ましい傾向が認められた。

表9および図6に示した日常生活動作における自覚的活動状況は、「1. とても難しい」「2. 少し難しい」「3. ぜんぜん難しくない」という3段階の評価基準で行った。4項目のいずれにおいても、入会時に比べて1年後にかけて、良好な結果へと変化する傾向が見られた。

以上のことから、シルバー人材センターに会員登録を行い、1年間で何らかの労働を行うことで、主観的健康観や自覚的活動状況の改善、および体力の維持・増進につながる可能性が示唆された。

表8. 入会時から1年後における主観的健康度などの変化

	入会時		1年後	
	Mean	SD	Mean	SD
主観的健康度	63.2	29.8	68.3	18.6
足腰の主観的強さ	56.8	29.3	65.7	17.9
人間関係の満足度	62.3	31.7	69.4	19.1
生活満足度	58.2	30.3	65.3	22.1

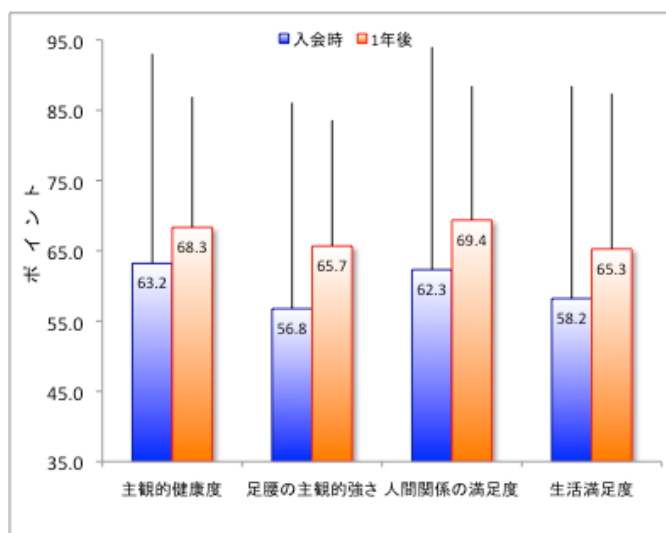


図5. 入会時から1年後における主観的健康度などの変化

表9. 入会時から1年後における自覚的活動状況の変化

	入会時		1年後	
	Mean	SD	Mean	SD
適度な活動	2.5	1.1	2.8	0.5
重い物を持ち上げる	2.4	1.2	2.7	0.5
階段の利用	2.3	1.1	2.5	0.8
休息なしの歩行	2.7	1.4	3.3	0.7

* : P<0.05

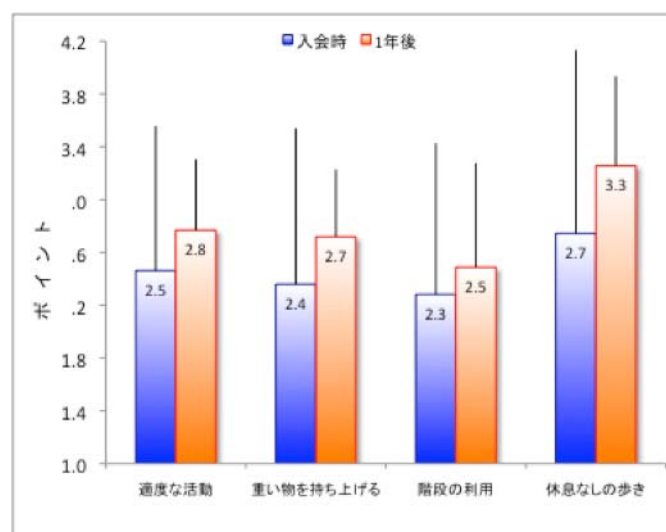


図6. 入会時から1年後における自覚的活動状況の変化

(1)シルバー健康フェスティバル開催概要

年度	実施概要
平成 13 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「笑い与健康」ユーモア川柳健康講座 ● 食事診断 ●体力測定
平成 14 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「すらすら俳句術」 ● 食事診断 ●体力測定
平成 15 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「老いは楽し」等物からのメッセージ ● 食事診断 ●体力測定
平成 16 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「シルバーいきいき体操」いつまでも若々しく生きるには… ● 実技：リズムウォーキング・骨体操 ● 食事診断 ●体力測定 <p>※全国生涯学習フェスティバル「まなびピア愛媛」共催 (キッズビクスとおcじいちゃん・おばあちゃんとポール運動)</p>
平成 17 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「高齢者と運動」～習慣化した運動実践のすすめ～ ● フィットネスダンス「365 歩のマーチ」 ● 食事診断 ●体力測定
平成 18 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「笑いの力、元気の源」落語実演 ● フィットネスダンス「高齢者がますます元気になるひばりビクス」 ● 食事診断 ●体力測定
平成 19 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「こゝろ満ちたりて最後まで」 ● フィットネスダンス「シルバーのためのメタボ体操」 ● たべる…5色のお弁当 ●栄養講話：「能年齢チェックと脳と食のお話」 ● 体力測定
平成 20 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「今からはじめる若返り…やっとなかった元気な身体作り」 ● 実技：「姿勢、歩き方、そして筋力 この3つをつなげるコーディネーション」 ● 栄養講話 ●体力測定
平成 21 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 実技：からだ楽々体操 ● 講演：「ゴール無限・人生の走り方」君原健二 ● 体力測定
平成 22 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 講演：「足から健康、きれいな姿勢」 ● フィットネスダンス 「この街で」～松山のイメージソングで踊りましょう ● 栄養講話 ●体力測定 ●転倒予防(女性の外反母趾)
平成 23 年度	<ul style="list-style-type: none"> ● 東日本大震災チャリティ 被災地のみなさまの健康を願って 「シルバーから元気で本気な体を作ろう」 ～みんなでポール、らくらく体操体験～ ● フィットネスダンス「いきいきシルバー体操」●体力測定

(2)平成 23 年度 シルバー健康フェスティバル

(1)<http://youtu.be/z-v5JacOfh4>

<http://web.me.com/vivo2008/%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%83%88/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%83%95%E3%82%A7%E3%82%B9%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%8F%E3%82%99%E3%83%AB2011.html>