

# 特定非営利活動法人ちいきの学校

## ドライバーサポートフィットネス 「ドラさぼ」

【活動概要】 ※寄付企業や一般の方にもわかりやすいような表現でお願いします。

### ○目的

運転や免許返納について悩む高齢者が増えています。また、75歳以上の方を対象とした認知機能検査の義務化も始まり、不安を感じる方も少なくありません。この事業では、運動を通して筋力や反射力、柔軟性、認知機能の維持・向上を目指します。いつまでも自分らしく移動し、地域とのつながりや社会参加を続けられるよう、高齢者の皆さんを応援します。

### ○活動内容

65歳以上の運転する方に対して全6回の講座を開催。専門の知識を持った講師（フィットネストレーナー、運転適正検査指導員）が、車の運転に必要な体力、反射力、認識力を鍛える運動、ストレッチ、マット運動、脳トレ等のトレーニングを行います。

※六回目の講座で、体力測定と認知機能検査を実施。

### 【活動場所（市町村）】

前期：6月11日～隔週木曜日 全6回  
いきいき交流センターあかしあ  
中期：9月1日～毎週火曜日  
いきいき交流センターふれしあ  
後期：1月頃 全6回  
下入野健康増進センター予定

### 【寄付金の主な用途】

参加者募集のための広報費  
講座資料の印刷費 等

### 【企業との連携】

講座実施時の、受付、測定補助、会場設営、写真撮影、参加者サポート等活動していただく。  
その他、応相談



団体名（所在地）

特定非営利活動法人ちいきの学校（水戸市）

設立（活動開始）年

2019年7月

主な活動

「シニアが元気」は、**イイことだ**をモットーに、ちいきに根ざした学び合いの場を通して、シニア世代が益々元気で活躍できる場づくりを目指し、活動しています。