

サークル名	湖北スピードボール愛好会	代表者名	山本 孝雄
サークル種類	健康づくり	活動概要	軽度の屋内スポーツ

1. 会員数 23名（内、湖北台在住13名）

## 2. 活動状況

日時：3～4回(月)、午後1時30分～4時頃まで（主に土曜日）

会場：近隣センター大会議室

会費：年3,000円

## 3. 活動成果

健康維持に成果を発揮。ゲーム(試合)を通してよく笑う機会が多く、その結果免疫力を高め健康寿命を延ばしている気がします。

## 4. 活動を通しての感想

各例会の中で、特に会員同士の健康に関する情報交換は有益なものが多く、各々日常生活のシーンに生かされている。

月一回の講師指導日のスピードボールの基本は勿論、健康体操は会員全員興味を持って聴いています。

