

上田 奈美さん (31)

みえ医療福祉生活協同組合伊勢地域



事務所（伊勢市浦口4丁目）で経理などをする傍ら、主に高齢者対象の「体操教室」に力を入れます。独自のレクリエーショントレーナー認定資格「Heart」を取得。「健康を意識しても

らえたら」と話します。ウオーキング仲間や子育てサロン、老人会、まちづくり協議会など、個人、団体を問わず3人以上のグ

お年寄りのアイドル的存在

グループへ出向き、参加者の体力に合わせてゴムバンドを使ったり、座ったりして運動。お年寄りの信頼が厚く、アイドル的な存在です。「自宅でもできるように」とLINEを使い、脳トレクイズや体操などを週1回、配信中。「アプリの使い方が分からない人は、アドバイスします」と話します。活動範囲は伊勢市を中心に鳥羽・志摩市、玉城町、明和町、度会町。利用は全て無料。
☎0596 (24) 7141