



森角扇会しゅーいち体操部会



参加者数	15人
主な活動内容	①開催頻度：毎週木曜日 13:00～15:00 ②場所：わらべの館 ③体操以外の活動：（歌やレクレーションなど）
アピールポイント 取り組んでの効果等	<p>活動テーマ ～地域高齢者の活力を引き出し、健康寿命の増進に寄与する～</p> <p>映像を見ながら「めじろん体操」「めじろんリズム体操」で体をほぐした後に、みんなで輪になって手遊びやボール回しなど手足を使った体操を行います。歌詞カードを利用して色んな曲をみんなで合唱をしたりと遊びを交えながら楽しく工夫をしています。最後は恒例になりましたが、玖珠弁のラジオ体操をして終わりますが、おしゃべりはまだまだ止まりません☆</p> <p>参加することに特に制限はありませんが、冷暖房を使った時だけ空調費として1回100円ずつ徴収をしています。</p>

