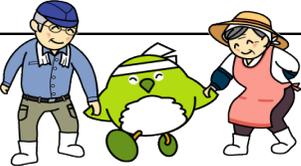




乙師しゅーいち体操教室



| | |
|-----------------------|--|
| 参加者数 | 7人 |
| 主な活動内容 | ①開催頻度 : 毎週金曜日 9:30~ ②場所 : 乙師公民館 ③体操以外の活動: (お茶会) |
| アピールポイント 取り組んでの効果等 | <p>活動テーマ ~週に一回集まることで規則正しい生活を送る~ </p> <p>全員が80歳以上と超高齢者の教室ですが、集落の急な坂道を押し車や杖を2本使用するなどして頑張って集まっています。めじろん体操を全員の掛け声で行います。 やはり楽しみは、運動後にお茶を飲むことで、長話をして昼過ぎになることも多々あります。体操に来るようになって体の調子も良く話も弾みます。</p> <p>乙師地区の方であれば誰でも参加できます。いくつになっても皆で続けていこうと思います。</p> |

