



十の釣元気体操

参加者数	7名	
主な活動内容	①開催頻度	毎週水曜日 10:00～
	②場所	十の釣公民館
	③体操以外の活動:	(発声練習など)
活動テーマ	～元気で楽しく!!～	
アピールポイント	『パ・タ・カ・ラ』の発声練習で先ずはウォーミングアップをした後に、めじろん体操を行っています。音楽も映像もありますがみんなで大きな掛け声をかけて、運動の回数なども参加者の状態に合わせて調整をしています。最近は片足立ちも30回ずつ行えるようになりました。 皆で楽しく話をしながらやっていますので、話の方が中心になってしまうこともシバシバ…。皆さん高齢で病院通いや農業をされていたりと参加の少ない日もあります。全体で1時間から1時間半くらいの集まりですが、用事のある人は体操後に挨拶をして帰ることもできますので都合にあわせられるようにしています。 参加の条件も特にないので、気軽に参加していただければと考えています。	
取り組んでの効果等		

