



つくしの会

参加者数	30名	
主な活動内容	①開催頻度：毎週火曜日 10:00～11:30	
	②場所：森自治会館	
アピールポイント	③体操以外の活動：（レクレーション、健康講話など）	
	活動テーマ～体力維持のための体操と参加者の和～ コロナでマスクと検温が必須です。血圧測定などの健康チェックにはじまり、口腔体操やめじろん体操、ズンドコ体操を毎回行っています。その後は、しりとりや指体操、歌や遊具を使ったゲームなどを週替わりで計画しています。自分達がやりたいメニューを幅広く準備しています。 4週目はボランティアスタッフと一緒に食事作りをしていましたが、コロナによる自粛で今はできなくなっています。そのほかにも自治会館の行事に参加し、七夕祭りやマスク・小物作りなどを行うこともあります。会場まで来れる方であれば誰でも参加ができます。 参加者も多いのでいろんな方との交流ができますよ。	



