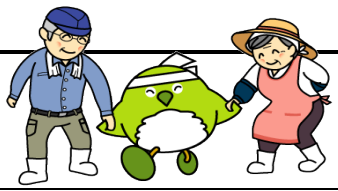




元気アップ体操『きりかぶ』

参加者数	20名	 
主な活動内容	①開催頻度：毎週月曜日（祝日を除く）9:30～	
	②場所：玖珠自治会館	
③体操以外の活動：（月2回は講師の先生が来られます。）年会費1,000円		
アピールポイント	活動テーマ ～いつも笑顔で～	
取り組んでの効果等	玖珠地区の方であれば誰でも参加ができます。毎週、体操をしに集まることで元気にもなれますし、なにより皆と会って話をするのが楽しみです。 体操はそれぞれの体調や能力に応じて自分で調整をします。月に2回は講師の先生に来てもらい、健康の話やストレッチなどを楽しくやっています。また時にはゲームをしたり、いろいろ思いついたことをやっています。 コロナに負けないよう、マスク着用や消毒、体温測定などをし、時間短縮で開催するようにしています。 参加条件も特にないので、お気軽にお越しください。	

