



# 谷口元気アップクラブ



|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 参加者数                          | 12名                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 主な活動内容                        | ①開催頻度 : 毎週木曜日 13:30から                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | ②場所 : 谷口公民館                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               | ③体操以外の活動 : ( 井戸端会議 )                                                                                                                                                                                                                                                              |
| アピール<br>ポイント<br>取り組んでの効果<br>等 | <p>活動テーマ ～ みんなで楽しく井戸端会議 ～</p> <p>今年はコロナの影響で一月ほどお休みをしましたが、それ以降は継続することができています。ラジオ体操（第1、第2）をした後に、めじろん体操を行っています。体操の内容を大きな板に貼って、みんなで掛け声をかけ、絵を見ながら体操をします。声を出すことが一番のボケ防止に思えます。体操が終わると井戸端会議が始まります。和気あいあいと話をすることで明るい時間を過ごせるので、1週間が待ち遠しいです。</p> <p>子供から高齢の方まで、どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。</p> |

