



いきいきサロン『三日月』

参加者数	20名	
主な活動内容	①開催頻度 : 毎週火曜日9:00～ 夏期は8:30～ ②場所 : 泊里公民館 ③体操以外の活動: (お茶会、園芸活動など)	
アピールポイント 取り組んでの効果等	<p>活動テーマ ～住み慣れた地域でいつまでも元気で暮そう～</p> <p>月1回のいきいきサロンを母体に令和1年9月に週1元気アップ体操を取り入れました。公民館のテレビを使い、めじろん体操・ラジオ体操を続けています。男性陣の参加もあり、みんなでワイワイ騒ぐことでこれまで以上に仲良くなれました。</p> <p>体操終了後のお茶のみ会を皆が楽しみにしてくれています。年齢差や家族状況はそれぞれ異なりますが、助け合い、労わりあう仲間づくりができています。体操を続ける事が心身に良いと皆が実感をしています。</p> <p>参加の条件はサロンの会員になっていただけることです。</p>	

