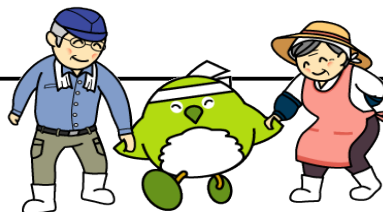




田ノ口体トレ・脳トレ集会



参加者数	23名
主な活動内容	①開催頻度：毎週月曜日 13:00～14:30
	②場所：田ノ口公民館
	③体操以外の活動：（各種ゲーム、頭の体操）
アピール ポイント 取り組んでの効果 等 	活動テーマ ～体トレ、脳トレに努め、健康年齢維持・向上を目指す!!～ 以前は季節の童謡の合唱から始まり、健口体操・めじろん体操（TV体操）へと進み、事前に計画した月例メニューによって脳トレ（トランプ・花札・オセロなど）、体トレ（様々なゲーム）パークゴルフなど、幅広く取り入れていましたが、コロナ対策のため、対面での会話や掛け声などを避け、テレビ体操、めじろん体操の後に団体ゲームを行うようにしています。 基本的には楽しくチームワークを重視して競技を進めるようにしています。 田ノ口老人クラブの会員で、趣旨に賛同いただける方であれば、いつでも参加ができます。