



駅東いきいき老人クラブ

参加者数	20名	 
主な活動内容	①開催頻度：毎週水曜日 9:00～10:00	
	②場所：駅東公民館	
	③体操以外の活動：（月に1回はサロンでレクリエーションや小物作りなど）	
アピールポイント 取り組んでの効果等	活動テーマ ～地域のつながりと健康づくり～ 毎週公民館に集まって、めじろん体操とテレビ体操を中心に健康体操を行っています。また、月に1回は体操後にサロン活動へと移行し、手芸（お手玉、小物作り）や折り紙、様々なレクリエーションや脳トレなどを行います。また誕生会や運動会などを年間の計画のもと定期的に行っています。 超高齢の独り暮らしの方もいらっしゃいますので、毎週開催することで安否確認につながっています。歩いてくるのが困難な方は、乗り合わせでの送迎も相談できます。 駅東地区の方であれば、どなたでも参加ができます。ぜひお気軽にお越しください。	

