

内河野老人クラブいきいきサロン

参加者数	12名
主な活動内容	①開催頻度：毎週月曜日 13:00から
	②場所：内河野自治公民館
アピール ポイント 取り組んでの効果 等 	③体操以外の活動：（お茶会や食事会、園芸活動、ボランティアなど）
	活動テーマ ～仲間と共に健康・友愛・奉仕で笑顔!!～ 毎週月曜の午後1時から『昼よこい』を兼ねての『おしゃべり会』を楽しんでいます。 92歳を頭に平均年齢81歳の私たちは、農作業では皆現役で汗を流して働いています。 大型テレビの画面を見ながら体を動かす元気アップ体操は体を解すのに丁度よいです。 5回目毎に体操の後に茶話会をしています。たまに銘々酒を持ってきては会話の幅が広がり「これがあるから来る!」という声も聞かれます。 令和2年の3月から活動自粛となり地区の盆踊りも自粛となったので、老人会の週一元気アップ教室だけでも再開をしよう!と8月10日から活動を再開することになりました。できるだけ ③密にならないよう工夫しながら活動を続けていきたいと思ひます。

