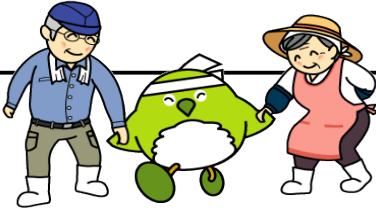




山中わいわい老人クラブ

参加者数	14名		
主な活動内容	①開催頻度：毎週水曜日 9:00～11:00		
	②場所：山中公民館		
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：（お茶のみ、ウォーキング、園芸活動）		
	活動テーマ ～いつまでも元気で、坂道も歩けますように～ 平成30年の1月より取り組みを開始し、今年で3年目となります。 毎週水曜日にみんなで集まり、めじろん体操とラジオ体操をしています。その後、お茶を飲みながら会話を楽しんでいます。知り合いの方ばかりなので気兼ねすることなくお喋りができ、みなさんの安否確認も行えるので、週1回集まることをとても楽しみにしています。 また体操以外にも、ひまわり栽培、ウォーキング、ゲーム、時には社会見学を行い、体調管理に気を付けながらみんなで活動を楽しんでいます。 山中、山の口地区の方であれば誰でも参加できます。私たちと一緒に健康づくりをはじめませんか？		

