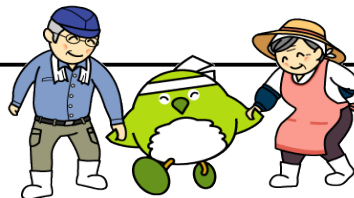




大野原週一元気アップ体操



参加者数	18名
主な活動内容	①開催頻度：毎週水曜日 10:00より
	②場所：大野原公民館
	③体操以外の活動：なし
アピール ポイント 取り組んでの効果 等	活動テーマ ～足腰を鍛えて、元気に過ごしましょう～ 参加者の皆さんは、まだまだ家事や家業に現役として活躍しています。そのため10時前に集まって、めじろん体操と、めじろん元気アップ体操をし、終わったらサッと仕事の現場に戻ります。 短時間で終わることが長続きの秘訣のようです!! 浦河内地区にお住まいの方なら、どなたでも参加出来ますので、多くのご参加お待ちしております。

