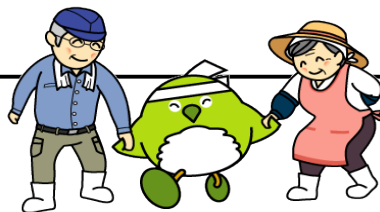




米山サロン



参加者数

8名

主な活動内容

①開催頻度：毎週月曜日 9:00から

②場所：米山公民館

③体操以外の活動：参加者との日常会話

アピール
ポイント

取り組んでの効果
等



活動テーマ ～年齢の差抜きの体力づくりで健康の維持増進を図る～

私達米山自治区は『自分はまだ年だから』という言葉をよく聞くようになりました。こういった観点や「健康志向」への高揚から参加自由の健康づくりに取り組むこととなりました。

令和2年の11月にサロンを発足しました。第1回目の週一体操が11月24日で当日は初回でもあり軽く2回運動しました。

新型コロナウイルスの関係で一時は中断したものの、自粛解除後には順調に進んでおり、定着してきました。

週一回の体操後の”第二弾”も楽しみの一つで、”顔を合わせての各種会話”。それぞれの健康状態などを伝え合ったりと内容は様々です。皆が楽しみながら頑張っております!!