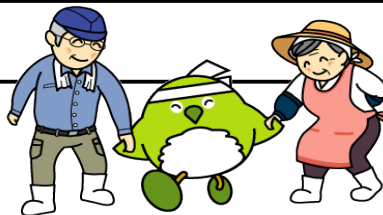




杉山健康サロン



参加者数

12名

主な活動内容

①開催頻度：毎週木曜日 13:30から

②場所：杉山集会所

③体操以外の活動：（お茶会）

活動テーマ ～みんなで楽しく、元気で過ごそう～

アピール
ポイント

取り組んでの効果
等



毎週木曜日に当日参加できる範囲で集まり、めじろん元気アップ体操をしています。登録人数は多いですが、90歳代の方は来れず、70歳代の皆さんも現役で仕事をしていますので農繁期等は、人数が少なく苦労しています。杉山地区の人はもちろん、他地区からでも集まれば参加ができます。

活動はほぼ体操ですが、週に一度集まることで近況報告や世間話が弾みます。また参加されている方の安否の確認もできています。月1回のお茶会も楽しみです。みんなで無理せず長く続けたいと思います。