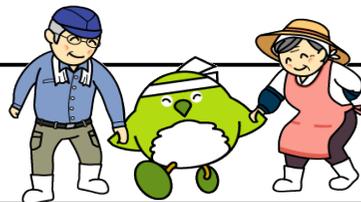




# 下河内サロン



参加者数	9名
主な活動内容	<p>①開催頻度：毎週水曜日 13:30～</p> <p>②場所：下河内公民館</p> <p>③体操以外の活動(お茶会、歌、講話など)</p>
<p>アピール ポイント 取り組んでの効果 等</p> 	<p>活動テーマ ～笑って長生き 元気で楽しくこの地域ですごそう～</p> <p>○少人数ですが自分たちで楽しく活動をしています。</p> <p>○週1元気アップ教室を開始して3年余りが経ちました。立ち上げ当初は不安もありましたが、社協さんのサポートをいただきながら、今では自分たちで何とか活動ができています。</p> <p>○検温から始まり、お口の体操、認知症予防の為の替え歌を歌ったり、ラジオ体操やめじろん体操、レクリエーションなどのゲームをした後、みんなでお茶会をすることが楽しみの一つとなっています。水曜日が待ち遠しいです。</p> <p>○参加者の皆さんから『他人のためじゃない自分のためだから週1を続けることが大事』と言ってもらえるので心強いです。これからもみんなで頑張りましょう！</p>