



小迫しゅーいち体操教室



参加者数	6名＋ボランティア1名
主な活動内容	①開催頻度：毎週木曜日 13:30から
	②場所：小迫公民館
	③体操以外の活動：（お茶会、手工芸やゲーム、脳トレなど）
アピール ポイント 取り組んでの効果 等	活動テーマ ～元気で長生き～ 介護予防サポーターさんの指導により、手工芸、体操、ゲーム等した後、少しお茶を飲んだりして、楽しい時間を過ごしています。 独り暮らしの方々が多く、週一日でも同じ時間を過ごすことは、楽しみでもありお互いの安否確認もできるのでありがたいです。 無理なく続けられるよう、活動していきたいと思っています。

