



綾三会しゅーいち体操

参加者数	9 名		
主な活動内容	①開催頻度：毎週水曜日 9：00～ ②場所：池の原公民館 古後自治会館 下綾垣公民館 ③体操以外の活動：		
アピール ポイント 取り組んでの効果 等 	活動テーマ ～週1回、皆様と元気で逢える喜び～ マスクの着用・手の消毒・体温を測定し、今日も元気で逢えた事に感謝し体操を行っています。朝の9：00に元気で集まれる方なら誰でも参加できます。 寒くなると出足が鈍くなりますが、体操をすると体がポカポカして運動の良さを感じています。 『継続は力なり』といいますが、家でのめじろん体操は長続きしにくいのですが、週一サロンへは隣近所の方と誘い合って出席するようにしています。		