

立花さわやかグループ

体操以外に幅広い地域活動で体も心も健康に！

DVDを観ながらゆっくりと行える「いまばり筋力つけタイ！操」は生活の中で大切な筋力を意識しながら行えて楽しく充実した時間です。体操の後も情報交換などしながらシャッフルボードや輪投げ、立花小学校児童との交流など話し合いながら楽しんでいます。男性の参加者が多いグループです。高齢により低下しがちな筋力の増強を図ってみませんか。ご参加をお待ちしております。

毎週水曜日 13:00～14:00

立花カルチャーセンター 研修室

特徴

①立花小学校児童とのシャッフルボード交流

年間10回程度実施。毎回子どもたちの笑顔に癒されています。

②花植え作業

立花小学校の花壇やプランターの花の植え替え作業を春・秋の2回実施しています。参加者は毎回15名程度が参加し、土起こしや花の植え方など子どもたちと協力して進めています。

③子どもサマースクールの開催

夏休みを使ってサマースクールを毎年開催しています。子どもたちの参加人数は40人、私たちの人数は20人程度で3日間の日程です。今回の内容はベテランの老人クラブ員が発案したペットボトルを活用した風車でした。子どもたちはあきらめる事なく最後まで頑張って完成させました。



参加対象者

誰でも可

参加費

無料

主な活動

シャッフルボード
輪投 等