

# さくらにここに会

週2回の体操とストレッチで、にここに笑顔！！

個人宅の体操教室です。始まるまでの時間は参加者が掃除、また椅子やDVDの準備をしています。DVDを見て、掛け声をかけながら、体操を行います。参加者の皆さんが笑顔で無理せず楽しんでます。

毎週月・木曜日 10:00～11:00

個人宅

## 特徴

### ①ご近所同士の交流

町内や自分の近況について和気あいあいとおしゃべりをして楽しく過ごしています。時々、ランチ会も行います。

### ②集うことが元氣のもと

参加者は高齢者が多いので、知り合った仲間で長く健康で在宅にて暮らせるようにするための教室です。ストレッチの講師も招いて、リフレッシュしています。



参加対象者

桜井地区住民

参加費

1,000円／月

主な活動

今治タオル体操  
筋力つけタイ！操  
ストレッチ体操