

# 喜田村体操

いろいろな体操を組み合わせて、楽しく運動します！

木曜日の1時半から約1時間、休憩しながらDVDを使用して筋力つけ体操・タオル体操・ラジオ体操をしております。時間内いつ来ていつ帰ってもよく、疲れたら休んだりおしゃべりしながら楽しくやっています。

第4木曜には医療生協による健康チェックやおはぎ作り・生け花などのサロン活動もしています。

60歳代から90歳代まで女性の方がやや多いですが男性も多くいます。

**毎週木曜日 13:30～14:30 ※祝日は休み**

**喜田村第二集会所**

## 特徴

### ①集うことが元気の元

集まった人達とのおしゃべりで楽しく元気をもらえます。

### ②筋力もアップ

毎週続けることで少しずつ筋力をつけられます。

測定数値も向上している人もおります。

### ③見守り活動も

しばらく来ない人を気にかけて、誘い合うなど見守り活動につながっています。



参加対象者

誰でも可

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ！操  
タオル体操  
ラジオ体操