

いつまでも自分の足で歩けるように！地域の人
が集まり楽しんでいます。

木曜日の午後1時頃から、参加者が集まって来ます。早く来た人が教室
のカギを開けて、できる人が下でテレビを借りて階段を上がって来ます。

始まるまで雑談しながら椅子やDVDの準備をしています。1時30分
になれば体操を始めます。DVDに合わせて体操を行います。週に1度の身体
を動かす機会を、参加者の皆さんも笑顔で無理せず楽しんでいます。

午後3時前に椅子やDVD、テレビなどを片付けて解散です。

毎週木曜日 13:00~15:00

玉川公民館 2階第2講義室



特徴

①今治タオル体操をする

筋力つけタイ！操の前に準備運動として、立位と座位をしている。

②筋力つけタイ！操を2回する

タオル体操2回/筋力つけタイ！操/休息（水分補給）/筋力つけタイ！操

③ゆる〜り・明るい雰囲気モットー

玉川中学校8期の卒業生が5人集まって始めました。仲間が増えていき
ました。60歳〜80歳代が、世代関係なく、得意なこと、できることを無
理せずできる範囲でゆる〜く頑張ってます。（R7.7.4現在 15名）



参加対象者

誰でも可

参加費

無料

主な活動

たまに公民事業に
参加協力