

菜の花教室

楽しく身体と脳を動かして菜の花のように美しく！！

令和元年と2年度の足腰かるやか教室のメンバーが主な集まりです。引き続いて運動をしたいという人が多くて、支所の保健師さんにお世話になり始めました。ある時、この仲間ですべてやってみてはどうかと言われました。そこで、この会を運営していくために手取り足取り準備したり、指導したりしていただきました。少しずつ手を放してでも、目は離さないで見守ってくれております。おかげでいい汗をかく時間を過ごしております。

毎週木曜日 10:00～11:00

菊間公民館 2階 中ホール

特徴

①班で1か月間運営

全員を6班に分け、その班のメンバー4人が1か月間運営をします。CDプレイヤーを公民館で借りて準備します。部屋の換気をしたり、いすを並べておきます。後片付けまで協力して行います。

②みんなのアイデアを生かす

認知症予防のゲームをしたり、運動したりします。今はラジオ体操第一を毎回行っております。みんな楽しそうに活動しています。「間違ふこと」が大切だそうです。

③自分のペースで！

無理をしないで、手や足のおもりを調節します。体の調子が悪い時は、自分ができる動きだけ参加します。



参加対象者

菊間地区住民

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ操
認知症予防の体操や
ゲーム
ラジオ体操等