



13-3

貯筋体操かめやま

和気あいあいと笑顔で体操！「貯金」も「貯筋」も増額中！？

私達のグループは2019年10月に開始し、現在は男性3名・女性15名、計18名となりました。

人生100年を迎えた今、まだ若いうち(?)に少しでも筋力をつけて老後(?)に備えるべく、筋力体操をと励んでいます。

DVDを見ながらの体操ですが、出席率も良く、皆で楽しみながら続いています。正直、筋力の蓄えは難しいですが、せめて筋力維持をと頑張っています。

毎週水曜日 13:30~14:00

吉海老人福祉センター

特徴

① 6年以上続いている (2026年現在)

② 出席率が良い

皆で楽しく体操ができるので、メンバーの出席率も良く、参加人数も増えています。時にはサロン会も行っています。

③ 場所は冷暖房完備

冷暖房完備のため、良い環境で体操できます。



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