

友浦わかば会

体操とおしゃべりで、わかばのように若々しく！

“いつまでも若々しく“というのがグループ名の由来です。
毎週木曜日、誰もが歩いて行ける距離にある地区集会所で体力維持のための体操は間違ってもOK、できなくてもOK!“参加することに意義がある“をモットーに気軽に楽しんでいます。
体操をしておしゃべりを楽しむといった、ひと時は憩いの場にもなっています。

毎週木曜日 13:00~14:00

久米集会所

特徴

①み～んな顔見知り

小さな集落の住人の体力維持の場としてだけでなく、昔話や近況の話しに花が咲き、大いに笑って体も心もほかほかになります。

②見守り活動

家に閉じこもりがちな高齢者や一人暮らしの人に参加の声を掛けて見守り活動につなげています。

③長～い夏休み

熱中症を防ぐため、3か月の夏休みをとって秋の再開に備えます。



参加対象者

友浦地区住民

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ操