

筋力つけ隊

顔なじみのメンバーで集まり、健康寿命が延びてます！

水曜日の午後、ご近所の方がわいわいがやがや話しながら、歩いて集まります。メンバーは10名程度で、体操が始まって、近況報告をしながら楽しくやっています。

2か月ごとに保健師の健康指導があり、体操だけでなく、自分自身の生活を振り返ったり、健康について考える機会となっています。

時間がある方は、覗いてみてください。

毎週水曜日 13:30～

なみっこ交流館

特徴

① 50歳代から80歳代まで幅広い年齢層

50歳代から80歳代まで集まりますが、年齢層の違いも気にならず、体操しています。

② 顔なじみの方が多く、体調などがよく分かる。

メンバーのいつもとちょっと変わった様子や体調をみんなで気にかけ、お互いの見守りにも繋がっています。

③ 近所で誘い合い、知り合いが増えた。

メンバーが近所の方に声をかけ、新しい参加者も増えています。
楽しい体操や集まりであり、気兼ねなく参加できます。

参加対象者

誰でも可
(健康に興味がある方)

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ！操
情報交換