

筋力つきたい朝倉

体操し、集うことで、体も脳も活性化！

昼から少し眠くなった時間に家にいると何もしなくて過ごしてしまう時間帯少しの時間外へ出かけて、みんなで顔を合わせて日常生活の些細なことを、話しながらDVDを使用して体操を始めます。

ラジオ体操から始まって、体を少しずつほぐして、自分に合ったおもりを手や足につけて、筋力体操をし最後に今治タオル体操でしめます。

毎週月曜日 14:00~15:00

朝倉公民館

特徴

①ご近所同士の交流

近所に住んでいながら、普段なかなかおしゃべりのできない昨今、集うことでより元気になり、脳の活性化につながります。

②みんな楽しもう

体操が終わった後、たまにお茶とお菓子で楽しみます。

③いつでも参加 休み 自分のペースで！

誰でも参加、自分の都合で時間も遅れて参加も可能なので気軽にどうぞ。



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