

ことぶき

ホッとする仲間と賑やかに体操！目指せ人生100年！

木曜日の午前中、朝倉公民館でDVDを見て、おしゃべりをしながら元気に”筋力つけタイ操”を1時間15分しています。

賑やかに明るくテキパキと動いて掃除をして終了となります。

全員後期高齢でホッとする仲間です。

参加者は無理をしない、自由がモットーです。

毎週木曜日 10:00~11:30

朝倉公民館2階

特徴

①体力づくり

体力を付けて、少しでも手足が軽く元気に暮らせるように”筋力つけタイ操”をしています。

②みんなでおしゃべり

身体のこと、食事のことなど色々為になる話が出来ます。

③元気の源

後期高齢のホッとする仲間たちで週に一度の体操が楽しいひと時になり、皆さん元気に頑張っています。



参加対象者

誰でも可

参加費

無料

主な活動

筋力体操
ラジオ体操
タオル体操