

モコの会

助け合える仲間と、いつまでも地域で暮らしたい

平成2年11月から始めた会です。初めは病気で引きこもりがちな友人を元気づけようと体操を目的とした会でした。

今では、高齢になっても、一人暮らしになってもお互いに助け合いながら、地域で暮らしたいと活動しています。

週1回、ご近所同士で近況や若い頃のことを、時には悩み事等を話しながら筋力つけタイ操、ラジオ体操行っています。

続けることで少しずつ体力も増え、交流することで明るい気持ちにも繋がっていると感じます。

毎週月曜日 13:30~14:30

朝倉福祉センター 2階

特徴

①参加は自由

開催日に参加できなくても、連絡はいりません。出入りも自由でご自分の時間に合わせて参加できます。

②明るくふんわりとした雰囲気

50~80歳代の集まりで、体操が主ですが世間話をしながら、みんなで交流を深めます。時には悩みごとも。。。

③体操の後のコーヒータイム

体操の後で、時には福祉センターの健康器具（マッサージ機等）を使わせてもらったり、近くのカフェで一息。



参加対象者

朝倉地区住民

参加費

無料

主な活動

筋力つけタイ操