

コスモス

「楽しく元気で体操」が若さの秘訣です！

私達コスモスグループは、近所同士の仲間5人です。

木曜日の13:30～部落の公民館を借りて始めました。まず、ラジオ体操をしてから決めました。

「本当にいつまでも元気で動きたいから」という気持ちで皆さん熱心に体操をしています。帰る時には「やっぱり気持ちええね！体が軽くなったよ」と笑顔で帰っていきます。いつまでも続けていけたらと思っています。

毎週木曜日 13:00～13:40

長谷集会所

特徴

①近所同士で楽しくできている。

おしゃべり上手なメンバーがいつも場を盛り上げてくれて、笑顔が絶えません。

②みんな若い！（気持ちだけ）

いつまでも、若々しく生活したいです。



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