

# 大西地区婦人会

和やかに笑顔あふれる体操で、筋力アップ！！

木曜日の朝、早く来た人から準備。10時までそこそこでおしゃべりをして、10時になればテレビ係がDVDのリモコンをオン。時々笑い声も聞こえます。誰かが何か変なことでもしたのでしょうか。参加は自由なので、集まりやすいようです。婦人会員がほとんどで高齢者も多いですが、和やかな雰囲気です。

毎週木曜日 10:00～11:30

大西公民館

## 特徴

### ①高齢者にもできる体力づくり

体力が気になっている人が集まって楽しくやれる。

### ②誰でも参加できる雰囲気

口コミで人数が増え、登録者は20人を超え、常時14～18人の参加がある。

### ③体操を2回、その間に研修をはさむ

手話、ゴミの話、シルバー川柳の紹介など。



参加対象者

大西婦人会  
会員

参加費

無料

主な活動

体操  
手話、研修等