

アニマルランド

みんなで集まり、楽しく運動すると体も心も健康に！

月に3回程度、日曜日の午後にみんなで集まってDVDを使用して体操をしています。おもりを使って筋トレをしたり、身体を伸ばしたり・・・
和気あいあいと楽しい雰囲気でおしゃべりなどをしながら楽しんでいます。
体操が終わり、お茶会で冗談も言いながら、情報交換してストレスを解消しています。一人ではなかなかできないことだけど、協力し合って頑張っています。ありがとうございます。

月3回（日曜日） 不定期開催

個人宅（吉海町）

特徴

①「笑顔で、元気に、楽しく」をモットーに過ごしています。

和気あいあいと、楽しく体操しています。

②無理せず協力して活動しています。

みんなで協力して、無理なく活動が続いています。

③声を出すことで、心も身体も元気になれます。

声を出すことでストレス発散にもなります。

④帰りの際は、身体も心もスッキリして帰ります。

体操やおしゃべりで、心も体もリフレッシュしてます。



参加対象者

吉海地区住民
(70～80歳代)

参加費

無料

主な活動

DVD体操
歌を唄う（童謡）
お茶会