

13-3

# 貯筋体操かめやま

和気あいあいと近所で体操！「貯金」も「貯筋」も維持！？

私達のグループは、現在男性2名・女性9名で、平均年齢76歳です。  
人生100年を迎えた今、まだ若いうち(?)に少しでも筋力をつけて  
老後(?)に備えるべく、筋力体操をと励んでいます。  
DVDを見ながらの体操ですが、出席率も良く、和気あいあいと楽しみながら  
続いています。  
正直、筋力の蓄えは難しいですが、せめて筋力維持をと頑張っています。

毎週水曜日 13:30~14:00

吉海老人福祉センター

## 特徴

- ① 4年以上続いている
- ② 出席率が良い

皆で楽しく体操ができるので、メンバーの出席率が良い、4年以上続いています。

- ③ 場所は冷暖房完備

冷暖房完備のため、良い環境で体操できます。



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