

スマイル

いつもスマイルで体操！週1回の楽しみです。

私達のグループは、68歳～80歳位の年配のみんなで、笑いながら（スマイル）楽しく体操しています。

年配なので、足元の筋力をつけて少しでも長く自分の力で歩けるように頑張っています。週1回の体操だけど、楽しみに来てくれています。

今は13名で、楽しく体操しています。

毎週火曜日 9:00～11:00

宮窪公民館 和室

特徴

①スマイル

みんなで笑いながら楽しく体操しています。

②楽しく運動できる場所

週1回の体操が楽しみで、筋力もついて一石二鳥！

③高齢でも気軽に参加できる

80歳代の方も参加し、楽しく体操しています。無理のない程度で体を動かさせます。



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