

元気クラブ

「継続は力なり」の合言葉で、10年以上続いています。

「おはよう」のあいさつをしながら、みんながそれぞれ道具の準備をして、＜12の体操＞＜筋力つけタイ操＞を継続してやっています。

時間があれば、脳トレやエアロビクス等をして楽しんでいます。

1年に何回か食事会をして、いろいろな話に花が咲き、自分の健康寿命を少しでも伸ばそうとがんばっています。

毎週火曜日 9:30～11:30

伯方体育センター

特徴

①みんなで声を出し、和気あいあいと体操

②「継続は力なり」で、体操を継続

12の体操は市の合併前から続けています。これに筋力つけタイ操が加わり。転ばぬ先の健康体操を続けています。

③元気の源

元気クラブで体操ができることが、「元気の源」に！



参加対象者

誰でも可

参加費

100円

主な活動

体操 脳トレ
ダンス等