

サロン寿・絆

いつまでも元気で頑張りましょう

老齡化が進み、私達サロンは70～90代の女性が多く運動を中心に認知にならないようにストレッチ、ゲーム、けん玉をしながらわいわい、がやがやと活動をしています。

毎週金曜日 9:00～10:00

伯方公民館

特徴

①和気あいあい。

年齢、性別にかかわらずみんなで楽しく活動しています。踊りやけん玉など、色々な事を教えあいながら行っています。

②みんなが集まって楽しく運動している。



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
ゲーム
ストレッチ
踊り