

ひまわりクラブ

ひまわりのような笑顔で体操、おしゃべりを楽しもう！

老齡化が進み、体力の衰えや人間関係が希薄になり、ひきこもりに近い人も出てきました。週1回運動をし、その後おしゃべりをしてストレス解消目的にスタートしました。独居老人が多くなり、週1回の集いが近況を知る機会になっています。「筋力つけタイ操」「タオル体操」「百トレ体操」など、総勢15名で楽しんでいます。無理せず、気楽に続けていきたいと思います。

毎週水曜日 14:00~15:00

上浦町里老人いこいの家

特徴

①楽しく、体力の維持

近所の人で集まり、体操やおしゃべりを楽しむことで、ストレス発散や体力維持に繋がり、一石二鳥です。

②助け合い、見守りの場づくり

週1回の集いで、お互いの近況を知り、困った時の助け合いにもなっています。

③継続は力なり

体操を継続することで、いつまでも元気で生活できています。



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
その他体操