

# 大見老人クラブ

体操と活動で、体や脳を鍛え、健康寿命を延ばそう！

老人クラブで始めたグループです。  
登録者は20名以上で、70歳～80歳代が中心です。  
柔軟体操から始まり、筋力つけ体操、ゲートボールや健康講座等をして  
います。

参加者それぞれが自分の目標を持って頑張っています。

毎週木曜日 13:30～14:30

大見集会所

## 特徴

### ①仲間が増えた

一緒に体操や活動することで、仲間が増えた。

### ②筋力維持に繋がる

体操することで、筋力が維持できている。

### ③健康講座で学びも深める

体操だけでなく、健康講座で知識も取り入れている。



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  
ゲートボール