

野々江なかよし会

「体操」と「学び」で病気の予防や筋力アップ！

70歳～80歳代が中心のグループです。
主に体操と人生訓又は情報交換等をして約1時間で終了です。
参加者は10名程度ですが、それぞれが目標を持ち、病気の予防や筋力をつけたいという思いで体操に取り組んでいます。
また、講座等を開催し、高齢になっても学びを深めています。

毎週土曜日 13:30～

野々江地区館

特徴

①体操のメリットを共有

メンバー同士で、体操することのメリットを日々感じ、話し合っています。

②いろいろなことを学ぶ場

体操の後には講座や情報交換をし、生活や健康等について学んでいます。

③病気の予防に繋がる

週1回集まり体操することで、病気や筋力低下が予防できます。



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