

明日老人クラブ

リズムをつけて、負荷をかけて筋力アップ！

500gの重り2個とお菓子代200円を持って、集会所に集まっています。DVDでの筋力つけ体操や歌に合わせて手・足を動かしたり、一緒に歌を口ずさみながら、皆で和気藹々と楽しんでおります。

高齢になり、出掛ける機会が減る為、週1回ここに来るのが楽しみで、皆の顔が見られて元気が出るとの事です。

体操の後、お菓子を食べながら世間話に花が咲いています。時々昼食会もあります。これからもずっと続けていきたいと思ひます。

毎週水曜日 13:30～

明日多目的集会所

特徴

① 70～96歳が集まる

幅広い年代が集まり、和気あいあいと体操しています。

② 500gの重り2個をつけて体操

負荷をかけて、筋力アップや体力維持を目指しています。

③ DVDによる音楽に合わせてのリズム感あふれる体操

リズムに合わせることで、楽しく体操が続けられます。



参加対象者

誰でも可

参加費

200円
(サロン代)
昼食代600円

主な活動

体操、サロン