

にこにこ健康教室

「にこにこ」には笑顔が見える！元気で生き生き生活！

関節をやわらげ筋肉をつけることで、生活環境に活力が出ます。

また、出かけることが老化防止、運動することが健康管理、おしゃべりすることが仲間づくりです。

人の集まるところには「にこにこ」と笑顔で顔を出そう！そうするとい
いことがあるよ。

毎週木曜日 14:00~15:00

馬越公民館

特徴

①笑顔で体操

団体名である「にこにこ」は響きの良い言葉で、「笑顔」が見える。みんなでにこにこ体操しています。

②バランスの良い掛け声

「1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8」みんなで掛け声をかけてバランスよく体操。

流れ

準備・雑談 : 13:30~14:00

筋力つけ体操 : 14:00~14:30

片付け・雑談 : 14:30~15:00



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