

おたしたち「やすらざ体操教室」です

【お問い合わせ】福祉介護課 地域支援係 ☎ 0986-76-8807

→ 教室代表 山下 育男さん ※≪

やすらぎ体操教室は有持下・虎丸 自治会で構成され教室ができて2年 目です。平均年齢は80才。開講時 は週1回だけでしたが、昨年7月から月・金曜日に週2回開催していま す。月曜日は体操が主体。金曜日は 体操をしてから脳トレ・ゲーム・歌 などバラエティーに富んだ内容。皆 さん今日は何があるかなと楽しみに 出席されています。







市内すべての体操教室で体力測定をしたところ、多くの教室で改善がみられました。

その中でもやすらぎ 体操教室が、最も良い 記録だったので最優秀 賞を受賞しました。

週2回の頑張りの成果ですね。 おめでとうございます★



大野 岩雄さん 溝口 成子さん 西川 スズさん

わたしたちの教室の/

キラリさん★

大野 岩雄さん(96) 溝口 成子さん(95) 西川 スズさん(95)

3人ともシルバーカーを押して参加されています。体操・脳トレ・ゲームどれも一生懸命取り組み、明るく優しい3人は教室みんなの目標です。

