

今崎 いきいき体操教室



頻 度	月 1 回	曜 日	月曜日
時 間	10:00～11:00	人 数	20人

<アピールポイント>

「体操できる日があったらええな～」というサロン参加者の声から、体操教室をスタート！介護予防のために、特に下半身の筋力を意識した、椅子に座っての体操をしています。

町内の公民館で実施することで、地域みんなで楽しみながら、自分の身体づくりに取り組んでいます。また、体操を通して、地域の人たちとの交流の場にもなっています。

