

☆墨俣老人福祉センター利用団体紹介シリーズ☆  
いつもセンターをご利用いただきありがとうございます！  
ご利用いただきしている団体の皆さまをご紹介します！！



# 健康体操

## さんのご紹介です♪



会が発足して何年ほどですか？

40年ほどです

会員は何名ですか？

29名です

いつ活動されていますか？

7-9月の毎週木曜日の午後からです  
※上記以外の月は「さくら会館」で活動中

どんな活動をされていますか？

音楽に合わせて有酸素運動と筋トレ、ストレッチを行っています

会の特徴は何ですか？

60歳から90歳と幅広い年齢層が活躍しています  
会の前後の趣味などのおしゃべりも楽しみのひとつです

現在、会員さんは募集されていますか？

募集中です！

お誘いメッセージをひとつ!!

気さくな先生と会員なので参加しやすいと思います！  
お手本を先生が分かりやすいプログラムで指導して下さいます。  
“継続は力なり”です！

詳しくはセンターまで!!

