

田代地区 ※令和3年2月現在実施

田代本町 (木) 10:00~11:00 田代本町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★リズム体操

とすっこ体操終了後に3つのリズム体操（サザエさん、365歩のマーチ、これから音頭）を実施しています。今後はラジオ体操も追加したいと思っています。

田代昌町 (月) 10:00~10:40 田代昌町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★ラジオ体操

ラジオ体操も実施しています。「お茶会をしたいね」との意見も出ています。

田代地区 ※令和3年2月現在実施

加藤田町

ⓧ 10:00～11:00

加藤田町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★ラジオ体操第1・第2
- ★リズム体操
- ★講座
- ★その他（簡単なゲーム大会等）

リズム体操3種類（サザエさん、365歩のマーチ、これから音頭）を実施しています。また生活支援コーディネーターによる講座を月1回程度行い、簡単な筋トレの紹介等をしてくれます。

田代大官町

ⓧ 10:00～12:00

田代大官町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★口腔体操
- ★準備体操
- ★茶話会
- ★歌声喫茶

町内のボランティアの方が、キーボードの演奏や歌の指導を行い、童謡や参加者に馴染みのある歌を歌って楽しんでいます。田代地区の文化祭で披露することを目標にしています。

田代地区 ※令和3年2月現在実施

永吉町 (木) 10:00~11:45 永吉町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★茶話会

とすっこ体操（説明あり）後に、休憩を兼ねて茶話会を行い、2回目のとすっこ体操（説明なし）をやっています。今後は月1回程度、近隣の工場見学や議会の傍聴などの活動を取り入れていこうかなと考えています。

田代外町 (木) 10:00~11:00 田代外町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★リズム体操

12曲準備しているリズム体操（サザエさんde体操、365歩のマーチ、これから音頭等）を、3グループに分けローテーションさせてとすっこ体操後に3曲程実施しています。