

旭地区 ※令和3年2月現在実施

儀徳町 (木) 10:00~11:00 儀徳町公民館



～活動内容～

★とすっこ体操

★ラジオ体操 ★口腔体操

ラジオ体操、とすっこ体操、口腔体操は毎週実施し、それに加え、毎週色々な企画（茶話会、レクリエーション、講座、リズム体操、手話、気功、歌唱、折り紙等）を行っています。

江島町 (水) 10:00~11:30 江島町公民館



～活動内容～

★とすっこ体操

★ラジオ体操

ラジオ体操第1・第2をした後、とすっこ体操、いきいき体操、簡単な脳トレ（手指運動）をお茶飲みしながら行っています。

旭地区 ※令和3年2月現在実施

西田町 (木) 10:00~11:00 西田町公民館



～活動内容～

★とすっこ体操

★ラジオ体操 ★ふまねっと運動

①とすっこ体操、ラジオ体操（佐賀弁）、いきいき体操、
②ふまねっと運動を隔週で行っています。

幸津町 (水) 9:00~10:00 幸津町安良公民館



～活動内容～

★とすっこ体操

★茶話会

とすっこ体操後20分程度、資料を見ながらストレッチ体操
を行っています。終了後は毎回おしゃべりです。

旭地区 ※令和3年2月現在実施

下野町 月 13:30~15:00 下野町公民館



～活動内容～
★とすっこ体操
★茶話会

とすっこ体操2回、エンカサイズ（東京五輪音頭、道頓堀人情、東京ラブソディ）を2回毎回行っています。

西新町 水 10:00~11:00 西新町公民館



～活動内容～
★とすっこ体操
★ラジオ体操 ★茶話会

とすっこ体操以外に、ラジオ体操第1・第2、みんなの体操、ストレッチ体操を行っています。最後は15分程度参加者同士でおしゃべりをして解散します。