

旭地区

儀徳町 (木) 10:00~11:00 儀徳町公民館

令和5年3月現在



～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

令和3年2月現在



～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

西田町



10:00~11:00



西田町公民館

令和6年1月現在



～活動内容～

- ★とすっこ体操 ★くまもん体操 ★さざえさん体操 (体操は毎週)
- ★ふまねっと運動 (ふまねっとは月1回)

- ・こまり事相談。つながり食堂(子供会も一緒)。ゲーム等得意分野を生かす。
- ・高齢者の活躍の場を作る。情報を取り入れる。
- ・とすっこ体操のマンネリ化を防ぐ為、他の体操等を取り入れる等、内容を変えてやっている。体操の後にお茶会。食事、もの作り等をしたい!
- ・とすっこ体操等復活して12~13名参加。ふれあい喫茶(出前講座等も取り入れる)
- ・通いの場7~8年近く続いている。男性の参加が少ない。月100円の参加費がなくなり、お土産持参が多くなった。リーダーを作る。

旭地区

下野町 月 13:30~15:00 下野町公民館

令和5年3月現在



- ～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

令和3年2月現在



- ～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。