

新屋いきいき体操教室



新屋公民館で、地域住民が集まり、自分たちでいきいき百歳体操を行っています。

令和5年2月から令和6年3月まで、緑青園在宅介護支援センターで、いきいき百歳体操の指導を行いました。令和6年4月からは自分たちでチラシ作りから、DVD操作など行っています。

地域住民が集まり、「どうしてた？元気？」と声を掛け合い、「貯筋をしていきましょう！」とみんなで楽しく体操しています。



体操を行ってみたい方は、随時受付しております。
緑青園在宅介護支援センター TEL 44-6116