

# ～ リ フ レ ッ シ ュ 体 操 ～

阿久比町より派遣して頂いている先生のご指導のもとで、全身ストレッチを中心に、痴呆防止やお互いの連帯感を増す体操など、みんなで楽しく行っています。

名 称： リフレッシュ体操  
設 立： 2004年（平成16年）  
会 員 数： 15名（令和7年1月現在 男2，女13）  
開 催 場 所： 高根台集会場1階ホール  
日 時： 第1、第3金曜日 10:00～11:00  
会 費： 入会金1000円、年2000円  
懇 親 会： 12月開催

現在の会員は、70～90歳代の方が多いです。いつまでも自分の足で元気に歩けることを目指して、先生ご指導のストレッチ体操を、朝やお風呂上がりなど、毎日の習慣として励んでいます。

こり固まった体をほぐし、健康寿命を延ばして元気に過ごしましょう。

お手すきの方は、是非一度ご見学下さい。

老若男女どなたでも大歓迎です。

連絡は代表まで