

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
53	中国式健康体操小月
○ 団体の紹介、PR等	
<p>小月地区の女性を中心にして、各自健康維持の為無理のない体操をしています。</p> <p>地域行事にも参加し、年1回の親睦会を開いております。どうぞ一度見にいまして下さい。</p>	
○ 活動の内容	
中国式健康体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 火曜日	
場 所： 小月公民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
54	さわやか健康体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>心身の健康の維持・増進をはかるため、軽い体操を主としていくつかの体操・運動を組み合わせ、明るく、豊かな生活をめざして“楽しく 汗して 健康づくり”をモットーに活動しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>バイタルチェック コンディショニング（タオル、手もみ、関節毬打法） 筋力トレーニング（ゴム、ボール）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月3回 第1、第2、第3 月曜 第4月曜は予備日とする	
時 間： 10:20～11:50	
場 所： 小月老人憩の家	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。