

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
57	清末わくわく体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>員光園介護予防教室OB会としてスタートしました。体力を高めることにより、わくわくするような日常生活を送れるようにするため、日々介護予防運動の実践に努めています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握 トレーニングの実施、運動継続の確認（ストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第1、第3 水曜日	
場 所： 清末公民館	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。