

# 楽しく！「貯筋」しています★



体操はみんなでやるから楽しい！仲間がいるからがんばれる！！

下記の地区では地域の皆さんが集まって、楽しく体操を継続されています！「皆さんと顔を合わせるのが楽しい」「仲良くなれた！」など、体操を通して、地域のつながりも深まっています。ご自宅でも簡単に続けられる体操ばかりです。社協からも時々支援員がお伺いして、皆さんの実施状況や体調を確認しています。暑い夏を乗り切るために身体を動かしてみませんか？

実施地区	実施日時	実施場所	内容	参加条件	一言コメント
原区	月・木 9:30~	原区公民館	月：貯筋体操 木：ビデオでの体操	年輪会の会員	みんなで仲良く・楽しく やっています！
万田東	月・水・金 13:30~	万田東公民館	月：貯筋体操 水・金：グランドゴルフ	どなたでも	みんなで和気あいあい！ 楽しくしていますよ！！
新町	水 10:00~	新町公民館	水：貯筋体操	どなたでも	和気あいあいと楽しく やっています！
上井手下	水 13:30~	上井手下公民館	水：貯筋体操	どなたでも	一人暮らしの方が出てきて、 楽しむ場を目指しています！
牛水下	木 9:00~	牛水下公民館	木：タオル体操 貯筋体操	どなたでも	若い時から早めに！始めることを お勧めしますよ！！
東宮内	木 13:30~	東宮内公民館	木：貯筋体操	どなたでも	身体にいいことだから、 続けています！
	火・金 9:30~		火・金：ビデオでの 筋トレ体操	どなたでも	10年以上続けています。 荒尾市で一番古い団体です！
庄山	水・金 13:30~	庄山公民館	水：ビデオでの体操 金：貯筋体操	どなたでも	身体にいいことですから、 ぜひ始めてみませんか？ 荒尾市の財政協力にもなります！