

地域ので立ち上がったサークル

神森いきいき百歳体操



神森団地 1 階集会所

毎週金曜日 14 時～15 時

神森団地住民以外の参加も OK !

神森団地内や地域で高齢者が増えてきたため、楽しく介護予防につながるサークルを作りたい！！
地域から声が上がったことがきっかけで立ち上がったのが「神森いきいき百歳体操」サークルです！



私たち地域包括支援センターもサークル立ち上げに向け一緒に話合いに混ぜていただき、2016 年に百歳体操体験会を開催。あれから約 5 年、今でも住民主体のサークルとして継続しています。



参加者の中には足腰を悪くしている方や物忘れがある方、おしゃべりが苦手な男性、神森自治会以外の校区から来ている方等さまざまな方が参加しています。

ゆる〜く♪気楽に♪楽しく♪活動しているからこそ、その雰囲気誘われて人が集まり継続しているサークルだと思います！

体操後は休憩しながらみんなでおしゃべりしながらお茶会を行っています。体操に不安がある方は見学やお茶会からの参加も大歓迎です！

お茶を飲みながらおしゃべりや脳トレを楽しんでいます♪

みなさん足を運んでみてくださいね♪

