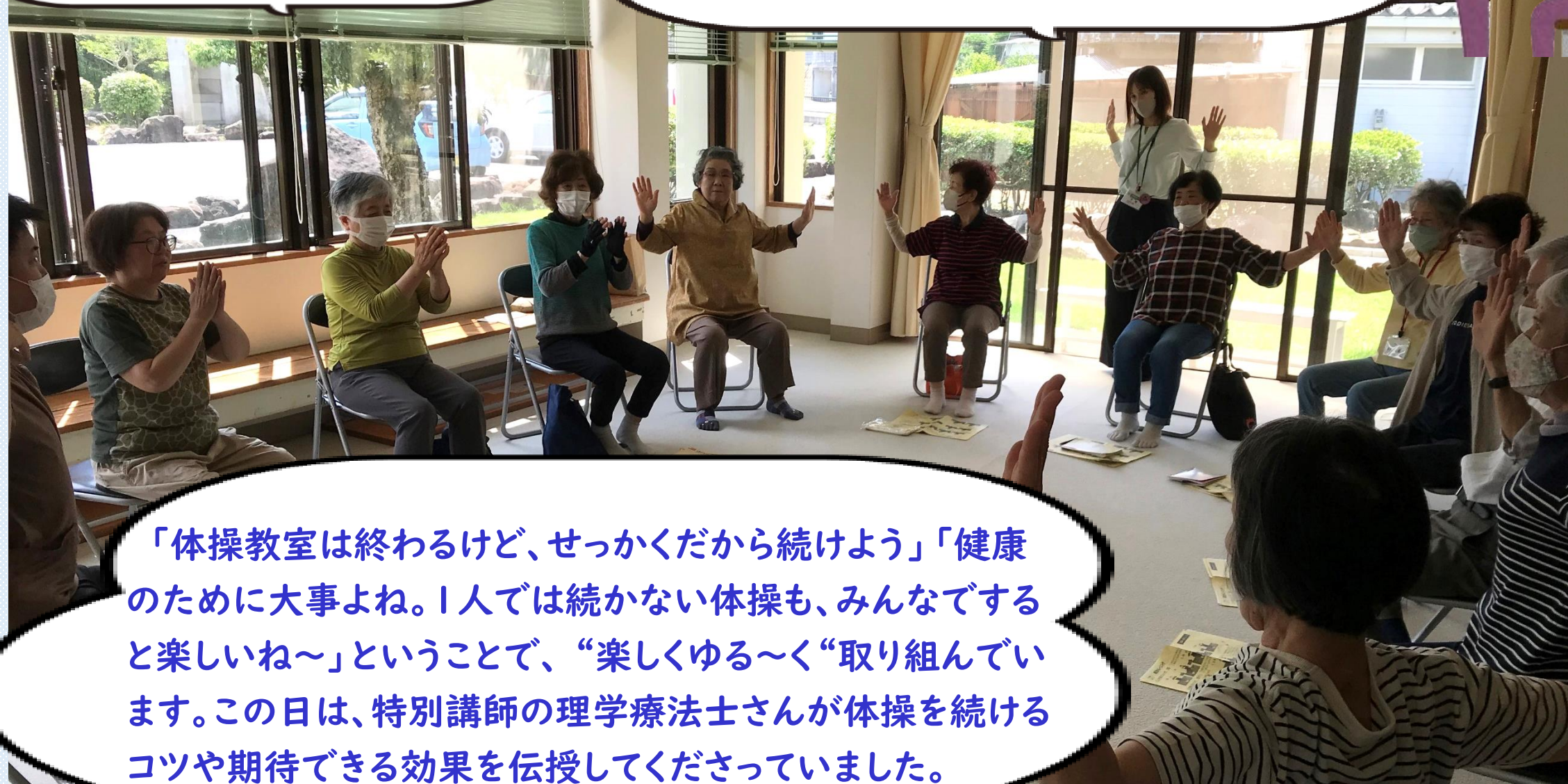




令和6年4月からスタート「真っ白enjoyクラブ」へ見学に行ってきました。
～令和5年度フレイル予防教室卒業生で、集って体操しておしゃべり～

膝も腰も痛いけど、、、
自分のために体操してます。

西諫早ふれあい会館で、第1水曜日に活動中!!
ロコミで参加者さんも少しずつ増えています。



「体操教室は終わるけど、せっかくだから続けよう」「健康のために大事よね。1人では続かない体操も、みんなですると楽しいね～」ということで、「楽しくゆる～く」取り組んでいます。この日は、特別講師の理学療法士さんが体操を続けるコツや期待できる効果を伝授してくださっていました。

令和5年6月からスタート「おしゃべりクラブ」に見学に行ってきました。
～どの地区からもいらっしやいませ おしゃべりメインのクラブ～



山川町公民館で、
第3火曜日に開催中。
この日は、23人の方が
集まっていた、お話し好きの方、聞き上手の方、様々です。去年は、電車の旅やそうめん流しなど楽しいイベントもされたそうです♪

この日は、クラブ会員でもあるハーモニカ奏者が
懐かしい楽曲を演奏♪美しい音色に、うっとり♪



SCからひとこと

どちらの会も、スタートして1年足らずですが、参加者さん同士が、楽しそうに近況を報告しあったり、お互いの健康を気遣い合ったり、自分の健康法を教え合ったり、とても良い雰囲気の中に参加させていただきました。一時期はコロナ禍で集うことも控えていたという声を聞きましたが、これからも、元気に楽しく活動していけると良いですね。これからも、時々、参加させていただきたいと思います。

田浦