

とちの樹会体操サロン

主な活動内容

主に椅子に座ってできる簡単な体操をした後、茶話会でおしゃべりをしています。高齢者向けの情報提供もあります。ゲームやクリスマスなどの特別企画もあり、時には外出して、お花見や食事会などを行うこともあります。



活動日

毎月第2、第4金曜日
10時～11時30分
参加費（茶菓子代）：50円

活動場所

志木ニュータウン
中央の森式番街集会所
(館2-3)

メッセージ

2006（平成18）年から続いている活動で「高齢者あんしん相談センター館・幸町」の支援を受けています。館地区の方が多くいますが、幸町から参加の方もおられます。高齢者ならどなたでも参加いただけますが、現状は80代の方が多く、体操のレベルは、百歳体操などより軽い、筋力強化やストレッチが中心です。出欠席は全く自由ですから、その日の都合・体調により、自己判断でご参加ください。

連絡先

天田 眞：048-471-1338
長島智子：048-487-0404