

南壺いろは百歳体操

主な活動内容

百歳体操は高知県から生まれた体操で年齢や体力に合わせてできる体操です。全国規模で健康長寿に実績をあげています。志木ニュータウン南壺でも志木市の全面的協力を得て2018年4月より「南壺いろは百歳体操」として活動を始めております。

南壺の特色は百歳体操後、脳トレを皆で工夫し楽しく頭の体操をしている事、更にボイストレーニングとしてピア/伴奏で大きな声をはっきりと出して皆で楽しく歌っている事です。

また、月一度月末に自由参加で反省会も行っており、楽しく皆で運営しております。



活動日

毎週火曜日

午前10時～12時前

※但し、祝日の場合は休み。

活動場所

志木ニュータウン

南の森壺番街集会所

(館1-6)

メッセージ

対象者：制限無し、60歳以上の方が主ですがお若い方もどうぞご参加ください。

尚、当会では現在90歳の方も参加しております。

服装：軽い運動できる服装、足元はスリッパ、靴下等滑りやすいもの禁止。理想的には運動靴（上履き）。用意ないときは素足。

持ち物：ペットボトル等（水分補給）。タオル等。

注意：当会は全て自己管理となっておりますので、体操中の体調管理は自己責任となります。サポーターも気にかけてますが皆で注意しましょう。決して、無理はしないよう注意しましょう！

連絡先

志木市役所長寿応援課 電話：048-473-1111 内線2428

メール：tyoju-ouen@city.shiki.lg.jp

HP：<http://www.city.shiki.lg.jp/index.cfm/60,68322,160,1318.html>

南の森壺番街 世話人 高橋康彦 電話：048-474-0729