

ちっぷつながりサポーターだより



第8号 R6.8.9

様々なサークル活動に参加させて頂き、歴史の深さ、体操や身体を動かすことの大切さなど、身を持って感じています。ちょっと出てみれば身体も心も軽く、気持ちが楽しく元気になります！

今回は、『自分の健康を維持するため』に活動しているグループの紹介です!(^^)!

『オールドパワークラブ(OPC)』に行ってきました！

参加者で知恵を出し合い内容を考え、保健師や体操の講師がサポートしながら活動しています。時々講師が来てくれて、みんなのパワーも全開になります(^o^)



講師の話が楽しくて、いつもみんなの笑い声で溢れています😊

◎8月29日(木)◎

体操の講師が来てくれるので、ぜひ、いらして下さい☆☆



講師より、
「できる、できないよりも、
考える事が脳には大切なんだよ！」
と、素敵な言葉を頂きました！



事前連絡は不要です。
好きな時にいつでも来て下さい♪

場所 老人福祉センター 運動集会室
毎週木曜日 午前10時～11時半

発行:ちっぷつながりサポーター(野原・眞島)
連絡先:役場企画課 33-2111(内線 800)