

いきいき 100 歳体操白姫

団体名:いきいき 100 歳体操白姫グループ

事業概要

コロナ禍が続いたため、地域で交流する場や機会が減っています。特に高齢者は家に閉じこもりがちになり、人との交流や運動する機会が減っている状況です。一人では長く続かない運動も、多くの人と一緒にするのなら、楽しく・長く続けられます。毎週1回 100 歳体操を行う場を設けることで、運動と交流の機会をつくる。

事業内容

いきいき 100 歳体操

6 月より

日時：毎週水曜日、10時～11時

会場：白姫公民館

事業の様子

