

# 集まれ～！

## 『ダンベルの会』

### を紹介します

ダンベルの会は、“和（わ）輪（わ）話（わ）”を合い言葉に年齢を重ねても若く元気でいられるよう誰でも簡単にできる体操をするグループです。特に、早口言葉や歌での口の運動。ゲームで頭の体操。ダンベルを持つての運動はもちろん、タンバリンや鳴子を持つての踊りで筋肉を落とさないようにしています。



七福神にも挑戦し、  
納涼大会や六郷フェ  
スタで大活躍！！

- ◎ 会員数 15名
- ◎ 平均年齢 65歳？（皆 還暦を越えています）
- ◎ おもな活動
  - 8月 牧之原納涼大会に参加
  - 11月 六郷フェスタに参加
  - 12月 忘年会
  - 2月 デーサービスへ慰問

- ◎ 会費 会費 月500円
- ◎ 講師 樽林 みつ子先生
- ◎ 日時 毎週1回（日）19時～21時

平成19年健康づくり推進委員会主催の“ながら体操”が開かれ、その時にとっても好評でグループを作ろうと“ダンベルの会”発足しました。肩が動かなかった方が、上手に筋肉をつけて頭まで手が上がるようになったとうれしい話も聞きます。無理なく長く続けられる体操ですので、ぜひこのグループに参加してみましよう。息の長い仲間作りをするためにも多くの会員を募集しています。

問い合わせ 婦人の家 27-2838