

スマイルシニア

◎健康体操を行っています。

ボールやストレッチポールなど道具を使いながら、ふだん使わない筋肉を動かして動ける身体作りをしています。

◎会員数 12名

◎活動の日時、場所

第1、第3 火曜日 9:30～11時

六郷地区センター

◎現在、60～70代の女性を中心に活動しています。

レクレーションゲームを取り入れて、笑いながら、楽しみながら運動をして「心」と「身体」を健康にしていきたいと思います。

◎代表 二俣ゆうこ

◎連絡先 六郷地区センター 0537 - 35 - 3459