

令和6年度 いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰

いきいきビック4year賞 受賞

# No.172 錦町3丁目元気😊教室



ひとりではなかなか続かない運動でもみんなですれば楽しく続けられます。  
毎週一回継続することで少しずつですが体力の維持に繋がっていると思います。  
脚、口腔ケアを中心に無理のない運動を実施し、毎回の活動の中でおしゃべりも楽しんでいます。  
おじやました日はお休みの方が多かったですが本当に皆さん楽しそうでした。



開催日 毎月第1.2.3.4水曜日  
10時～11時30分  
開催場所 錦町公民館  
代表者 三宅 節子