

スポーツ・レクリエーション 体操・ダンス

グループ名	脳とこころと体の体操教室		
代表者名	キタハラ キクコ		
	北原 喜久子		
活動場所	穂高会館体育館		
活動曜日	毎月第1・第3水曜		
時間	10:00～11:30		
発足年	2024年		
構成人員	8人		
入会条件	概ね60歳以上の方		
会費等			
上部団体	無		
紹介PR	月2回、脳とこころと体を楽しく手軽に動かす運動を1時間程度楽しんでいます。年1回レクリエーションゲームをします。 2024年9月に結成されたばかりのサークルです。頭と体を動かす体操をみんなで楽しんでいます。自然に気持ちが和みます。現在は、穂高地区中心に、明科・三郷地区からも集まって、月2回1時間程度体を動かしています。概ね60歳以上で体を動かせる方、誰でも参加できます。運動が苦手という方大歓迎です。その人の体調に合わせて体を動かします。		
担当者	アキヤマ ミツコ		
	秋山 美津子		
電話	090-8280-6567		
Eメール	a.mitsuko@faozora.jp		