

みんなイキイキ！
楽しく活動中！

★自主グループ 活動紹介&お仲間募集！★

■イス体操■

★健康維持に不安を抱いてる方→痛いから動かさない、でもどのように動かしたら良いのか、不安を抱いて悶々としていませんか？「イス体操」は、無理な動かし方はせず、気持ちの良い方向に動かしていきます。

椅子を使うことで身体への負担が軽くなり、足腰に自信がない方、膝に不安をお持ちの方にお勧めです。

「膝が痛い」「腰が痛い」「脚が重く脚があげにくい」「よちよち歩き」「O脚で歩きにくい」「股関節が痛い」等に悩まずにこの体操にチャレンジしてみてください。

「イス体操」は、身体の使い方・動かし方・痛みを軽減させる動かし方を学びます。身体はいくちになっても「動かせば」「動かした分」身体は応えて下さいます。一生涯身体を大切に動かしていきましょう！

【活動日】 隔週水曜日 午前9時30分～11時 集会室

■ほぐし体操■

★ほぐし体操は「一生涯自分の足で歩ける身体づくり」を目指し行っています。誰でもできる・いつでもできる・どこでもできる身近な健康を創る体操です。

ほぐし体操は、自分の力で筋力をつけ、自己回復力を強化します。そのためには、日々の基本体操が必要です。

《健康づくりの3大ポイント》

①身体のバランス作り②筋力アップ③副交感神経の動きの活性化です。毎日、基本体操を行うことで、バランス・筋力が強化され、美しい立ち姿と大切な身体の軸（体軸）を作ります。他にも、バランスボール教室も行っています。

【活動日】 隔週火曜日 午前10時～12時
隔週火曜日 午後7時30分～9時

■オカリナぽっぽ■

★かわいい音色に魅せられて始めたぽっぽも結成10周年！でも、まだヨチヨチのひよこのまま...4名で頑張っていますが、仲間が欲しいです。らアンサンブルで楽しく演奏できると思います。是非、是非オカリナを一緒にやってみませんか!!見学に来てくださーい!!

【活動日】 月2回
第一、第三月曜日 午前

■琴っ娘（大正琴）■

★大正琴の大好きな琴っ娘です。

月2回、小グループに分かれてお稽古しています。コロナの影響でなかなか発表会ができませんが、脳トレと思い、新しい曲に取り組んでいます。

是非、見学に来てください。そして、仲間に入ってください!!お待ちしております。

【活動日】 月2回（小グループに分かれて）
第1・3火曜日、水曜日、日曜日

■石巻カラオケクラブ■

♪♪カラオケで生涯健康!!♪♪

★石巻カラオケクラブは昨年39周年を迎え、益々元気なクラブです。歌のレッスンを楽しく行っていますあなたもぜひご入会下さい。歓迎します。

【活動日】 第一土曜日
午後1時30分より

■玉川民舞会■

★民踊、舞踊に興味のある方お仲間になりませんか。夏の盆踊り、敬老会、校区文化祭、地区市民館まつりへの参加が年間の行事です。出演、衣裳については融通できますので心配いりません。ぜひ見に来て体験してください。お待ちしております。

【活動日】 週2回
水曜日、金曜日 午後8時より

