

根来元気体操の会

(参加者の声)

私は、令和4年11月29日の元気体操に参加しました。当日は12人が参加して体操とおしゃべりをしていました。そして体操終了後の交流会には、10人が参加して親睦を深めていました。私は、こんな楽しい元気体操に継続して参加して行きたいと考えています。

(主催者コメント)

当会では、フレイル予防として体操を行っています。体操をする事やおしゃべりをする事により友達作り、地域作りに取り組んでいます。助け合いの小さな輪の数が少しでも多くなる様に努力して行きたい。