

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。

(ひとこと PR)

なかよし会は、フレイル予防として、根来地区公民館で元気体操を実施しています。当会では男性の方も数多く参加しています。当会では体操やおしゃべりで楽しく体力作りをしています。当会は、地域の交流の場所です。男女共、参加が出来ます。皆さんも当会に参加して体力作りをしませんか！

(参加者の声：70代男性)

私は、テレビばかり見ていて、運動には全く無関心でした。その結果、体力が衰えて転倒の危険性が出て来ました。それで、私は根来元気体操の会に入会し仲間の参加者と一緒に体操やおしゃべり等で、楽しい時間を過ごしています。今では体力ができ、毎日の生活を送っています。今後も体操やおしゃべりを続けていきたい。