



## 湊西公会堂

### 介護予防体操

活動日 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分

会場 湊西公会堂

内容 10:30～

座ってでん伝体操→かみかみ100歳体操→脳トレ体操

対象 どなたでも

特徴 平均参加者：5名

参加者は「みんなに会えるから」と週1回の集まりを楽しみにされている。代表者も「みんなが楽しみにしているから」と雨の日以外、開催されている。少人数でも **会話が絶えず明るい場所**です。



インボディ測定



でん伝体操



健康運動指導士による  
出張指導