

# スポーツサロン

どなたでもウェルカム！気軽に無理せず体を動かして楽しく活動しています♪

《活動内容》 軽運動

《活動場所》 向陽台コミュニティ・センター

《活動日時》 第2・4火曜日

10:00～11:30



向陽台コミュニティ・センター

8月に活動がなかったため今日は身体の「サビおとし」です  
楽しみながらゆっくりうごかし  
ましょう♪





イスに座ったままできる屈伸運動です。数回やるだけでも十分ヒザの運動になります。

### 【活動の様子】

イスに座りながらできる軽体操を行いました。

合間の休憩時間には、手作りのおかしや飲み物などの差し入れがあり、それを食べながら町内行事のことを話すなど情報交換の場となっていました。

軽運動の他にも年に1回、スポーツサロンのメンバー間で外に出る機会があり、どこへ出かけるかは皆さんで話し合っているようです。今回は『八木山動物公園』に決まったようです。

またコミュニティ・センター調理室を使用して皆で料理を作って食べることもあるようで、楽しそうなイベントをたくさん企画しています。



2人1組で屈伸運動を行いました。足を伸ばす際にもう一人が足を押して負荷をかけます。



干し柿やおせんべいなど持ち寄ったおかしを休憩時間にいただきます。



年内最後の活動日には、軽運動を行った後、クリスマスが近かったこともあり、抹茶を立ててケーキやお菓子をみんなで食べました。

「来年もみんなに会うのが楽しみ」といった声も聞こえて和やかな中、年内の活動を締めくくりました。

