

センター名:入野地域センター



講座名 : anybodyスポーツ教室

講座のねらい: 介護予防の観点から、地域の高齢者が少しでも地域の人と交流し、生き生きと生活できるようにする。

講座内容:

高齢者の体力づくり・フレイル予防として、月二回ニュースポーツの「ペタンク」「モルック」を行っています。

沢山の笑顔と笑い声が飛び交うにぎやかな講座です。昨年度より続けていて、徐々にですが人数も増えてきてます。