

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会 本荘地区

団体の目的及び活動内容

地域の在宅保健師等の会です。
仲間と一緒に「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」
「脳トレ」で心と体の健康を保ち、いつまでも元気で自立した暮らし、健康長寿を全うできるようお手伝いしています。

活動場所 本荘地域(カダーレ)

活動日時 月曜日 13:00～15:00 ※曜日変更あり

会 費 毎月500円

会 員 数 22名（令和7年8月1日現在）

活動計画 65歳以上の方対象。
（ゆっくり歩ける、イスに座っていただける）
運動が苦手な人も歓迎。週一回の実践、6ヶ月毎に体力測定で効果判定する。



【お問合せ先】[氏名]河西 淑子 [TEL] 090-4319-9739 [e-Mail] toshikogomon@gmail.com