

<p>活動目的・内容・活動エリア</p>	<p>目的：超高齢社会に向けて、地域の方の健康と介護予防。 内容：①はまちゃん体操リズム編、大島みどり先生のDVDを見ながらストレッチ体操を行っています。 ②2年前ぐらいから、ボールを使ってインナーマッスル、骨盤底筋を意識しての体操も加えて行っています。 ③参加者は1回8人～14人です。 エリア：向ヶ原自治会内。</p>		
<p>活動日時</p>	<p>原則として第1土曜日、第3土曜日 13:30～15:00 （都合で第2土曜日、第4土曜日 13:30～15:00 場合有り）</p>		
<p>活動場所</p>	<p>向ヶ原自治会館</p>		
<p>ボランティアの人数</p>	<p>2人</p>	<p>ボランティアの募集の有無</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>あり <input type="checkbox"/>なし</p>
<p>ボランティアの条件等</p>	<p>向ヶ原自治会員の方</p>		
<p>メッセージ</p>	<p>○平成18年9月に発足。 ○会費は100円で会館使用料に利用していて、余った会費で年に1度はお弁当を取って食事会か、お茶話会を行っています。 ○これが楽しみと言って、やめた方が復活したり、体操の爽快感がいいなど話が弾みます。 ○参加者も募集中です。</p>		

