

活動目的・内容・活動エリア	目的：健康維持、体力維持を目指し、転倒予防対策など介護される側とならない。 内容：講師をお招きし、参加者の体力に合わせた健康体操の実施。 エリア：和泉町さつき会内		
活動日時	毎月第1、第2金曜日 10:00～12:00		
活動場所	和泉町さつき会町内会館「さつき会館」		
ボランティアの人数	2人	ボランティアの募集の有無	あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>
ボランティアの条件等	特になし（会場設営）		
メッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ○現在参加者は月2回で延べ 30 名が参加 ○椅子や、ボール、セラバンドを使った体操で誰でも気軽に参加でき、楽しいひと時を過ごすことができます。体操終了後のおしゃべりもまた楽しみです。 ○年1、2回、古都散策などハイキングへ出かけています。 ○高齢者のみならず多くの方の参加をお待ちしています。 		

