

令和6年7月12日(金):本郷田中公会堂

美九里支部社協活動紹介

～いきいき講座～

令和6年7月12日(金)本郷田中公会堂にて「いきいき講座」を開催しました。
当日はあいにくの雨☔でしたが、26名の方が参加。

最初は、健康クラブ会長の安井さんによる健康体操。体を使ってリフレッシュするための方法を教えていただきました。無理なく手軽に行える体操ですが、効果は抜群でみるみる体がリフレッシュ!!

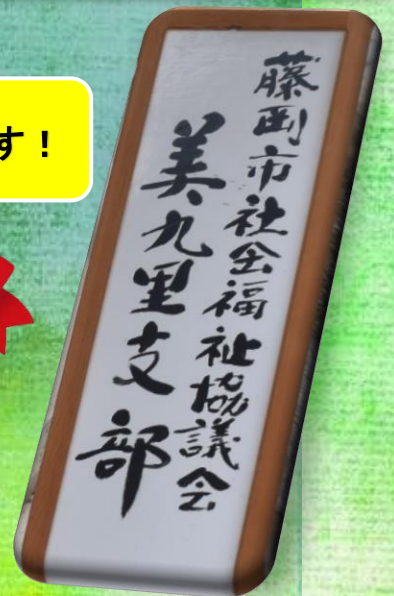
続いて、市役所元気長寿課の岸保健師による参加型の脳トレーニング。記憶力や思考力のトレーニングでみるみる脳がリフレッシュ!!

最後は、手品師のスマイル高橋さんによるマジックショー。笑いや驚きで盛り上がりました。



小暮支部長のあいさつ

みなさんおはようございます!



①体を使ってリフレッシュ(9:35~10:20)



健康クラブ会長
安井講師

体を動かしてリフレッシュしましょう!



②参加型の脳トレ(10:20～11:00)

脳のトレーニング始めま～す！



元気長寿課
岸保健師



③マジックショー(11:00～11:40)

マジックショーの始まり～！



手品師
スマイル高橋さん



からだや脳が健康でいるための秘訣
を楽しみながら学ぶことができる
「いきいき講座」は美九里支部恒例
の活動となっております。

藤岡市では、市内 8 カ所に支部社協が設置しており、各地区で様々な
福祉活動が展開されています。