

2019 年度 グループ情報

★印は必須項目です。

このグループ情報はホームページで公開します。★印①～③および⑦～⑩は必須項目です。④～⑥は可能な範囲でご記入ください。

ふりがな	まんまるかい	⑦ 活動場所★ (行政区)	今津公民館、コープ西宮南店
①グループ名★	まんまる会		
②発足年月★	西暦 2016年4月	⑧ 活動日時★	・今津公民館 毎月第1・3月曜日 10時～11時30分 ・コープ西宮南店 毎月第2金曜 10時～11時30分、 毎月第2土曜日 14時～16時
ふりがな	すがわら ひさこ		
③代表者氏名★	菅原 壽子	⑨メンバー数★	6人
④連絡先 〔自宅電話・FAX・ 携帯電話〕		⑩ 活動概要★ (32文字以内)	中高齢者のための 十年先の身体づくり をめざした健康 教室
⑤ホームページ& ブログ			
⑥E-mail アドレス			

⑪活動写真★



⑫具体的な活動内容★

10年先を見据えた身体づくりをめざした健康体操教室です。身体や頭を使うことで健康増進を図り、いつまでも健康に過ごせる身体作りを目指しています。毎日の生活に少しずつ体操を取り入れてもらうことで、高齢者の方はいつまでも自立した生活が送れるよう、また中年期以降の方には健康な身体作りができるようにと考えています。また子育て世代の保護者には気軽に相談できる場所を提供します。

⑬PRメッセージ★ (例：参加者募集・ボランティアメンバー募集など)

今津公民館ではマットを使い全身の筋力アップを意識した体操、コープ西宮南では下肢筋力の低下予防と脳トレをしています。笑い絶えない体操ですので気軽にのぞいてみてください。