

# 大平・石井地区 通いの場とサロンの紹介♪



## 安達ヶ原いきいきサロン

- ◇活動日 毎週火曜日 10:00~11:00
- ◇場所 安達ヶ原ふるさと村こども館

ほんとの空体操・いきいき百歳体操・定期的な体力測定のほか脳トレも取り入れ、毎回笑顔あふれる場として活動しています。



## 錦町ピンコロクラブ

- ◇活動日 毎週金曜日 13:30~15:00
- ◇場所 石井10区集会所

水戸黄門体操やDVDによるほぐし体操など体操を中心に活動しています。起き上がりが楽になり、継続することで体操の良さを実感しています。



## サロン和

- ◇活動日 毎月最終木曜日 13:30~15:00
- ◇場所 大平12区集会所

体操の後は参加者が持ち寄った地元料理を囲み、おしゃべりすることが楽しみです。また、菊人形や曼珠沙華見学に行ったりと様々な行事を企画しています。



## なかよし会

- ◇活動日 参加者の都合に合わせて週1回  
9:00~10:00

- ◇場所 伝承館

近所の友5人からスタートし、徐々に参加人数も増えてきました。体操や脳トレゲームを中心に楽しく活動しています。



## シャンシャンクラブ

- ◇活動日 毎週水曜日 10:00~11:00
- ◇場所 大平2区集会所

話しやすい雰囲気楽しく体操に取り組んでいます。体操の後にはふるさと村へ歩いて向かい、季節の行事を楽しんでいます。



## すみれ会

- ◇活動日 毎週火曜日 13:30~14:30
- ◇場所 伝承館

今年から始まったばかりですが、皆でおしゃべりしながら、楽しく体操を行っています。これから頭の体操などにも取り組んでいきたいです！



## ふれあいクラブ

- ◇活動日 毎週金曜日 13:30~15:00
- ◇場所 ふれあい館

大平・石井地区それぞれから参加され交流の場となっています。体操後には「明るく、頭を使って、諦めない」をモットーに脳トレも行っています。

