



梅丘地区事務局通信



梅丘地区事務局 2021 Vol.5

『生涯スポーツ世田谷～ニコニコ体操教室』 を紹介します！

サロンの名前に「スポーツ」とついていますが、体だけではなく頭も同時に動かせる楽しいサロンです。足踏みしながら天声人語を音読したり、声を出しながら手足を順番に動かしたり、先生が考案した様々な動きを和気あいあいとした雰囲気の中で行っています。運動の合間にみなさんでお話するのも気分転換になります。椅子に座っての運動が多く、負荷はそれほど高くないのですが、終わるころには「体が動きやすくなった！」との声も聞かれ、心も体もすっきり！ニコニコと笑顔になるようです。



『生涯スポーツ世田谷』は
第1・3金曜日 10時から
梅丘地区会館
(梅丘まちづくりセンター
2階)
で開催しています。

上記に関するお問い合わせ、ちょっとしたご相談事
などはお気軽に下記までご連絡ください！



■梅丘地区事務局
(梅丘まちづくりセンター内)
担当：浅賀・小清水

TEL 070(3946)9791

