



社会福祉協議会 奥沢地区事務局【R6.11月 臨時号④】

奥沢地区 サロン通信



社協の住民活動の魅力や、そこで活躍している方々をご紹介します。
人との温かい繋がりを大切に、交流を楽しみながら取り組んでいます。
活動に興味を持たれた方は、是非!事務局までご連絡ください♪

今回は、<東玉川健康体操>をご紹介します。

開催場所:東玉川町会会館(東玉川1丁目32-11)

開催日時:健康体操 第1水曜日 10:00~11:30

うたの会 第3水曜日 10:00~11:30



手作りの道具やタオルなどを使って
体操します

東玉川健康体操の代表・清水勝代さんにお話を伺いました。

Q. 東玉川健康体操とは…

A.「1997(平成9)年から活動しています。転倒予防の体操と、うたの会です。

うたの本が4冊(約260曲)、季節にあった過去の練習曲を伴奏付きで唱和します。

うたの本は予備にたくさん置いています。リクエストもオーケーです！」

Q. メッセージを一言お願いします

A.「無料で予約もいりません。一度いらしてください！」

転倒予防体操



うたの会



参加者の皆さんの声



- ・町会会館もきれいで、明るくて楽しい時間を過ごしています。
- ・遠くには行けませんので、ありがたいです。
- ・無料でお茶とお菓子がいただけて、体操と唱歌、月2回の開催を続けてくださるようお願いいたします。

ティータイム

