地域の住民どなたでも自由に参加出来る体操の集い

みっくすの会

　みっくすの会は、福祉用品のショールームをお借りして毎月１回行われる体操の集いです。
　この会場は１０名前後の少人数という事が特徴です。少人数なので、その日の参加者で行われる話題や、それぞれの体調やご都合に合わせて柔軟に参加しやすい集いです。
　包括支援センターから会場まで、徒歩２～３分といった良さもあるのでしょうか、時には参加者間の会話に花が咲き、介護予防のお話を中心にそのまま包括支援センターでの相談に繋がる事もあります。
　参加される方の年齢、体力もさまざま。椅子に座ったままで出来るストレッチや筋肉運動を中心に、脳トレや立位での運動も取り入れています。

＜開催日時＞　第１・３水曜日　午前１０:００～１１:００(祝祭日はお休み)
　第 3 水曜日　豊岡５条４丁目１番１号　愛らんどショールーム内

※ 第１水曜日　豊岡 3 条 3 丁目 5 番 10 号　東部まちづくりセンター