## 地域の住民どなたでも自由に参加出来る体操の集い

## あおぞら健康会



あおぞら健康会は、豊岡第一公園を会場に春から秋にかけて行われる体操の集いです。

屋外なので、どなたでもお気軽に参加出来るのが特徴です。また、それぞれの体調やご都合、その日の天候に合わせて自由に参加していただける、ゆる~い感じが特徴です。はじめは自宅の窓や、遠目から様子を見ていた方々も、いつのまにか一緒に体を動かし、さわやかな汗を流して交流を楽しまれています。

参加者は、その日の天候、気温によって様々で 10 名~30 名程で、体力もさまざま。最初から最後まで立ったままで体操に参加されても良いですし、ベンチに座り座位で出来る運動のみ参加されるのも OK です。

## <開催日時>

6月~9月末までの第1、第2、第3金曜日

午前 9:30~10:30(雨天はお休み)

## 申込みは必要ありませんので是非のぞいてみて下さい!



問い合わせ先 豊岡地域包括支援センター(TEL 35-2275)

担当:三国、藤信