

せきね新聞

桐生市社会福祉協議会

発行日

2022年 Vol.2

クノンボール

取材先

☆ローズクノンボールサークル



クノンボール
実施中🎉

☆活動について

クノンボールを使用した筋力アップを目的に、毎週火曜日午前10時～12時、北公民館でサロンを開催しています。（現在参加者14名）

65歳以上の方を対象に、地区問わず活動されています。

☆最近の活動

6月のサロンでは講師をお招きし、クノンボールを使ったサロンを行いました。

また、もっと健康に過ごせるよう、元気おりおり体操を行いました。

🎉元気おりおり体操🎉

元気おりおり体操で、健康長寿を目指しましょう！（市のホームページから動画視聴可能です）

座りながら
おりおり
体操！

