

こもれび体操の近況報告

毎回 30 名以上の参加者と一緒に体操・ストレッチ等の運動をしています。一度も中止になることなく実施でき、参加者からは外で運動することが楽しいとお話しいただいています。

この体操を始めたきっかけは、コロナ禍で地域住民の集まる場所が減っており、気軽に集まって身体を動かしたり、声をかけあえる場があればいいなと考えたことです。

いずれは、青葉台の皆様が中心となり青空の下で体を動かせる場所が続けばと考えています。こもれび体操でこんなことがしたい、こんな事ができるなどアイデアがある方は、中部包括支援センターまで電話いただくか、体操参加時に職員までお声かけてください。地域活動の場を一緒に作っていくことに興味がある方は包括職員まで教えてください。

これからも明るく楽しく「こもれび体操」を一緒に盛り上げていきましょう！

お問い合わせ先：河内長野市中部地域包括支援センター
(担当 井澤・堀田)
電話番号 0721-55-3451

こもれび体操

日時：3月25日(金)
10:00~10:45

対象：65歳以上の北青葉台在住の方
場所：青葉台公園(北青葉台中央公園)
持ち物：手袋・帽子などの防寒具
お茶や水などの水分補給できる物
当日、開始時間までに公園にお集まりください。



※貴重品は持参をお控えください。
※手荷物は自己管理をお願いします。
※動きやすい服装・履きなれた靴でご参加ください。
※感染対策のため、当日参加者の氏名・連絡先を伺います。
※雨天の場合は中止となります。