

## 健康維持とお楽しみを 健康教室の開催

足立区友愛クラブ連合会北部ブロックが年に一回の健康教室を開催しました。いつまでも元気に過ごせるように、体操とお楽しみの時間があることが特徴です。

田中ブロック長と村上連合会長の元気で楽しい挨拶から始まりました。

初めにフレイル予防教室が行われ、フレイルとはなにか、どのように予防ができるのかを学び、全員で体操をしました。

続いて、みんなで歌って楽しむ会が行われました。ギターの色に聴き入り、時には一緒に歌って、みなさん楽しんでいました。



北部ブロックの田中ブロック長(写真右)に続き、挨拶をする足立区友愛クラブ連合会の村上会長(写真左)。二人とも元気の挨拶で参加者を和ませていました。



苑田会リハビリテーション部によるフレイル予防と体操教室。みんなで一緒に体操をしています。



千住の音楽活動家・萩原氏による「みんなで歌って楽しむ会」。みんなで歌って大変盛り上がりました。

取材日：令和5年2月8日

参加者数：71名

取材メモ 足立区友愛クラブ連合会北部ブロックのみなさんが楽しんでいるのが印象的でした。(足立社協 猪狩茜)

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374