



## 笑顔で体操、つながる心、広がる元気

### ～生命の貯蓄体操 栃木支部～



経緯：平成30年から始まった教室です。元々厚生センターの健康講座としてはじまりましたが、今では、自分たちで楽しく開催しています。週に4教室開催しています。

日時：毎週水曜日 13：00～

金曜日 9：00～、10：30～、13：00～

会費：有

場所：第4コミュニティセンター

内容：東洋医学の考え方をもとにした「筋肉を緩める体操」を行い、心と身体を整えます。1回1時間程度の体操を行い、終わったら少しおしゃべり。毎週顔を合わせていても、身体のことやおうちのこと、みんな話題が豊富です。皆さまのお越しをお待ちしております。

体操を通じて、つながる

あたたかい関係性！

**いいね！ポイント**

「健康」と「人とのつながり」が日々の生活にハリと潤いをもたらす！

- ・毎週、顔を合わせることで気かけあう関係性を作る。
- ・参加するたびに健康意識が芽生え、できるようになっていく。

生活支援コーディネーター  
小島