

時々のランチ



1. わかば会

すくすくと伸びる若葉のように、いくつになっても元気でいたい。

そういう思いで活動しています。時々ランチにも行ったりします(笑)

連絡先：0797-31-8489(堀) 0797-22-1998(伊藤)

MAP B-1

プログラム：いきいき百歳体操&口腔ケア、脳トレ

参加費 1回200円

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町 6-9)

開催日時 第2・4火曜日

午前10時～午前11時



2. そろ★そろり

そろ(ひとり)になってもあわてずに、ゆっくり、のんびり、そろりそろりと暮らしていきたい…
そういう思いで活動しています！

連絡先：0797-75-8394(櫻木) 0797-31-8489(堀)

MAP B-2

プログラム：いきいき百歳体操、脳トレ

参加費 1回200円

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町 6-9)

開催日時 第1・3火曜日

午前10時～正午



3. ヨガサークル ami

呼吸に合わせて、気持ちよく、体を動かしましょう！

連絡先：080-5337-5514 (黒田)

MAP B-3

プログラム：ヨガ

参加費 1回700円

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町6-9)

開催日時 第2・4木曜日

第1部 午前 9時45分～午前10時45分

第2部 午前 11時15分～午後0時15分



4. 朝日ヶ丘おとこ倶楽部

男性限定の体操クラブです。一緒にインナーマッスルを鍛えましょう！！いつでも見学に来てください。

連絡先：0797-32-2631(里村) 0797-35-7001(松永)

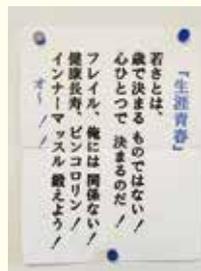
MAP B-4

プログラム：筋力トレーニング&ストレッチ

参加費 1回500円

開催場所 朝日ヶ丘集会所(朝日ヶ丘町30-9)

開催日時 第1・3水曜日 午前10時～午前11時



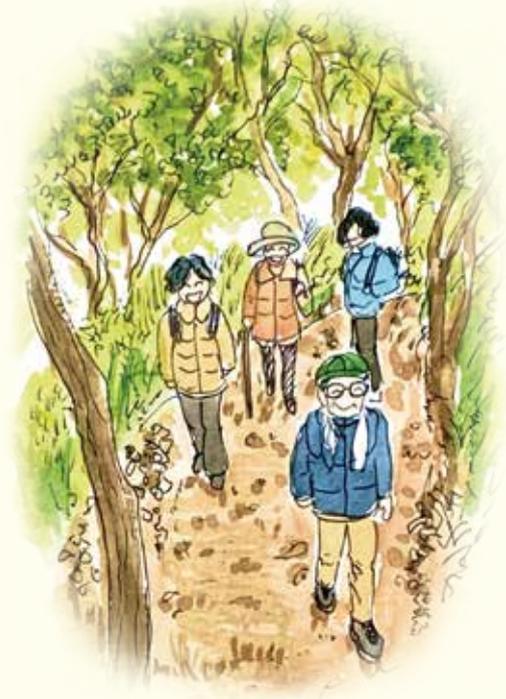
5. ウォーキンググループ あしやレディース & ナイト

開催情報は、毎月原則ショートメールにてお知らせしています。ウォーキングの後、食堂で4～6人でのお昼を食べるのも楽しみ！のんびり、ゆっくりと開催しているので無理なく続いています！

連絡先：090-8884-1463(赤沼)

MAP B-5

プログラム：ウォーキング、施設見学(美術館等)
対象：どなたでも OK
講師：なし



参加費 無料

(交通費、施設入館料などは実費)

開催場所 ホテル竹園芦屋ロビー集合
(大原町 10-1)

開催日時 第3日曜日

午前10時集合(7～9月は活動休止)

H27に全市対象に行われた介護予防&認知症予防セミナーで唯一ウォーキンググループを立ち上げたメンバーになります。

今年で8年目を迎えるにあたり、リーダーの赤沼さんにお話を伺ってみました。

まず、8年も続けられる理由やコツをお伺いすると、『ゆる～く無理なく、行ける時に、行ける人だけで行く。最低3名集まれば出かけることにしている』とのこと。みんな家庭の事情がいろいろあるのでプライベート優先で、行けたら行くというのが気楽で参加しやすいとメンバーから言われているそうです。

そんな赤沼さんですが、2年前に脳梗塞を発症され1か月ほど入院された経験があります。積極的にリハビリに取り組み、昨年4月にウォーキングのグループに復活されました。その時のお気持ちを伺うと「やめるつもりは全くなかった。地域でいろいろな役割を担っていたので、早く戻らないといけないと思いリハビリにも熱が入った。ウォーキンググループもその一つだったので、快気祝いでみんなに会えた時は嬉しかった。」とのこと。赤沼さんにとってウォーキンググループは、年齢に関係なく、冗談を言い合ったり、世間話ができる間柄で、癒される場なのだとおっしゃっていました。連絡調整することもリハビリの一つなので苦にならないと笑いながら話していただいたのが印象的でした。

これからも、ゆるく、ながく続けていけるといいですね。