

～健康長寿日本一のまちづくりを町民の力で～

なんかんまち

# 元気づくりクラブ



南関町では、地域の集会所で仲間と一緒に運動ができる集会所活動(元気づくりクラブ)を実施しています。

特別な機械や器具は使わず参加でき、準備運動と整理運動を組み合わせた「まいまい運動」、器具を使わない筋トレの「3種の神技」、疲労回復や心身のリフレッシュの「5呼吸10種」を行ないます。

休憩中はおしゃべりをするなど、笑いあえる交流の場になっています。

一度見に来てみませんか？

興味がある方は包括(☎69-9760)まで！



令和7年開催  
元気づくりシンポジウム



集会所活動の様子

「げんき! アップアプリ」にて  
令和8年2月まで  
元気づくりクラブミッション実施中!



←詳細は二次元コードにて  
確認いただけます。

## 祝 元気づくりクラブ 1000回記念

元気づくりクラブ(東豊永、馬立、北の辺田東、関外目、八重丸)が体操1000回を達成し、A-lifeより記念品が授与されました。各集会所ともに、「次は1500回を目指したい」と意気込みを語りました。集会所の中は和気あいあいとした雰囲気、みなさんの笑顔が素敵でした。



東豊永

各集会所を開始された時期	
東豊永	平成23年4月～
馬立	平成24年9月～
北の辺田東	平成26年4月～
関外目	平成23年4月～
八重丸	平成25年2月～



関外目



馬立



八重丸



北の辺田東