

～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



「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!

QRコード
← 詳細は二次元コードにて
確認いただけます。

集会所活動の様子



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で、みなさんの笑顔が素敵でした。



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～

