

レクダンスあじさいサークル

《活動の目的》

その日の気力、体力に合わせ無理せず筋肉貯金に励み、サークルの居心地の良さを心がけています。

場所

北地区コミュニティセンター

対象

大館市全域

活動

毎週火曜日 10時30分～12時30分

内容

- ・正しいラジオ体操 第1・第2
- ・ボールを使って指先の握力維持
- ・内転筋を強化して失禁予防
- ・口の筋トレでオーラルフレイルを予防
- ・演歌、ポップスなどの曲に合わせたレクリエーションダンス 他