

「大悟法いきいきサロン」

が立ち上がりました！



4月26日、大悟法老人憩の家で、にぎやかで和やかな雰囲気の中、「大悟法いきいきサロン」の発会式が行われました。参加者の皆さんの健康と交流を支える新たな場所としてスタートしたこのサロンでは、毎月第4金曜日の10時から行っています。

発会式は、「楽しく元気に！」をモットーに「株式会社第一興商」から講師に来ていただき、歌いながら楽しく体を動かす健康体操が行われました。

参加された皆さんは笑顔にあふれ、「こんなに楽しく身体を動かしたのは久しぶり」「今後もサロンでいろいろとやっていきたい」と話されていました。



難しい体操もなんのその！



ぽんぽんで楽しくダンス♪



これだけ多くの参加者が集まりました



リズムに合わせてウン・パン♪



頑張るぞ〜！オーッ！！

この「大悟法いきいきサロン」では「週1回の体操教室で身体を鍛え、月1回のサロンでは仲間と交流を深めながら、みんなで心身ともに健やかに過ごせる場所を作りたい」とのことです。

多くの方に気軽に来て欲しいとのことで、興味や関心があればぜひ一度お立ち寄りください。