

敦賀市 通いの場 事例紹介

名称

つるが元気体操の会 体操講習会

開催場所

敦賀市福祉総合センター あいあいプラザ

開催日時

原則 毎月第2月曜 11:00～11:50

参加人数

50～60人程度

主催者（運営主体）

つるが元気体操の会（約20人）
（元気づくりサポーターによる組織）



活動内容

- ・ストレッチ
- ・脳トレーニング
- ・つるが元気体操
- ・リズム体操

活動費助成

なし

活動にあたって工夫していること

- ・つるが元気体操を効果的に行うためのポイントを紹介している。
- ・参加者が楽しめるよう、つるが元気体操の他にリズムの違った体操を取り入れている。

問い合わせ先： 敦賀市 長寿健康課 TEL 0770-22-8181