

老若男女問わず参加お待ちしております！

うめっこ体操

どんな体操？

真室川音頭とダンスインママロガ
ワをベースにした、健康体操です。
運動が苦手な方でも十分にできる
内容で、会員の方が優しく教えてく
れます。下記にあるQRコードより
撮影した体操の動画を見ることが
できます！

活動内容

- ◎うめっこ体操
→自分たちの健康維持増進だけ
でなく以下でも普及活動
・陽だまり、あべあべ、
温泉デイサービス
- ◎軽スポーツ(グラウンドゴルフ)
- ◎レクリエーション(交流会) など

いつやってるの？

毎週、火・水・金曜日(9時45分～11時00分)に以下の場所で開催
火曜日・・・町民体育館会議室
水曜日・・・生涯学習センターまざれや
金曜日・・・町民体育館会議室

※初めて参加される方は9時30分までにお越しください。
また、まざれやでの時間は9時30分開始となります。

年会費ありますが
まずは体験だけでも！

詳しくはこちら



うめっこ体操について
取材した情報を掲載
しております。体操動
画もありますのでご覧
ください。

【事務局】

齊藤 ひろ子(会長)
090-4041-3365
高野 きん子(副会長)
65-2521
役場福祉課健康係 齊藤
62-3436