

◆自主グループ紹介

忠生第2自主グループ『楽楽会（ボール体操）』

2012年に忠生第2高齢者支援センターの協力のもと、介護予防サポーター数人で立ち上げたそうです。

モットーは「1回は笑って帰ろう!!」とのことですが、10回以上も笑い声がします。

ボール体操は広島発祥のガンバルーン体操で、町田市主催の講習会もあり、代表の矢内さんも含めて複数の会員が指導資格を持っておられます。



グループ名	楽楽会(ボール体操)
代表	矢内 幸子さん
活動場所	木曽住宅 ト号棟集会所
活動日	毎月第1、第3金曜日 10時～11時半
内容	指導者のボール体操 脳トレ、歌
会費	月初め 100円
参加者数	20～25名

内容は、最初の15分は、お話、町田警察の情報（デジポリス）や近隣の情報など。



手指の体操

次に、40分ほどボール体操、その中身は手指の体操も、ボールを使わない体操も、さらに、「ハッピー体操」も入っています。

最後の30分程は、お話、歌、ゲームなどで楽しめます。みんなで作詞をした、良く知られている歌の替え歌「楽楽会の歌」もご披露されました。

楽しくて楽しもう楽楽会、というのは本当ですね。何と!最高年齢90歳、皆さんもご参加下さい。



介護予防サポーターの矢内さん、網仲さん、大島さん、加納さん、鈴木さん、中山さん



ボール体操は、色どりがきれいですね