

はつらつ塾 活動紹介



砺波市般若地区

散居村で
風土も人情も
穏やか



限られた地域ではなく、誰でも気軽に参加

<活動のテーマ>

「学び」を通して

はつらつと交流しましょう！

①話し合きましょう



- ・野菜、花づくり
- ・料理づくり



②聞(聴)きましょう

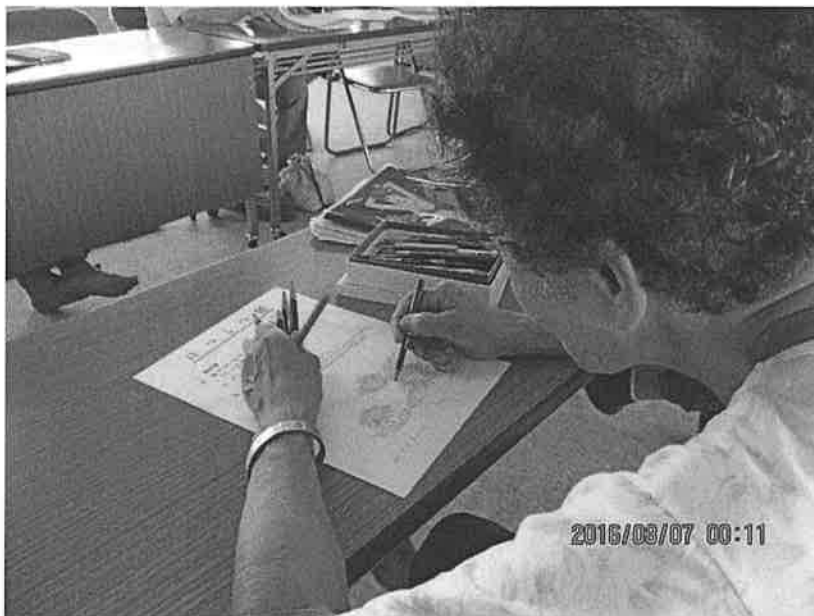


・体験談や音楽
豊かな心をつくる



③書(描)きましょう

・野菜や花のぬり絵から気づきがある



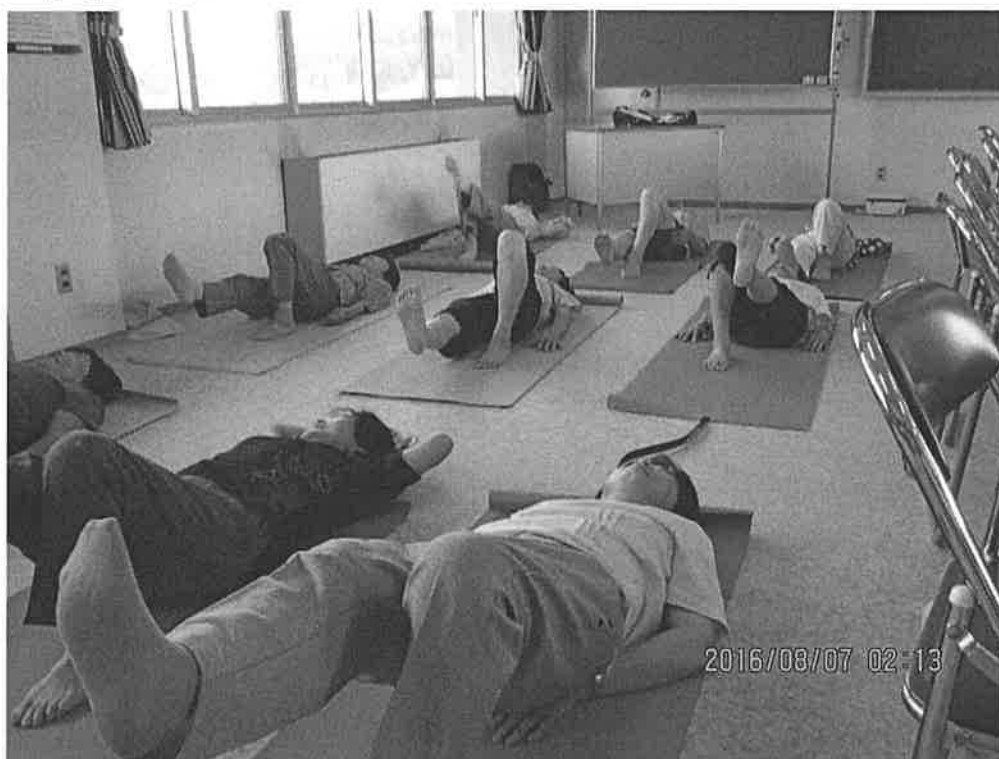
④体を動かしましょう

- ・週1回のいきいき百歳体操



④体を動かしましょう

- ・月1回、ヨガマットを使い歩行に役立つストレッチも



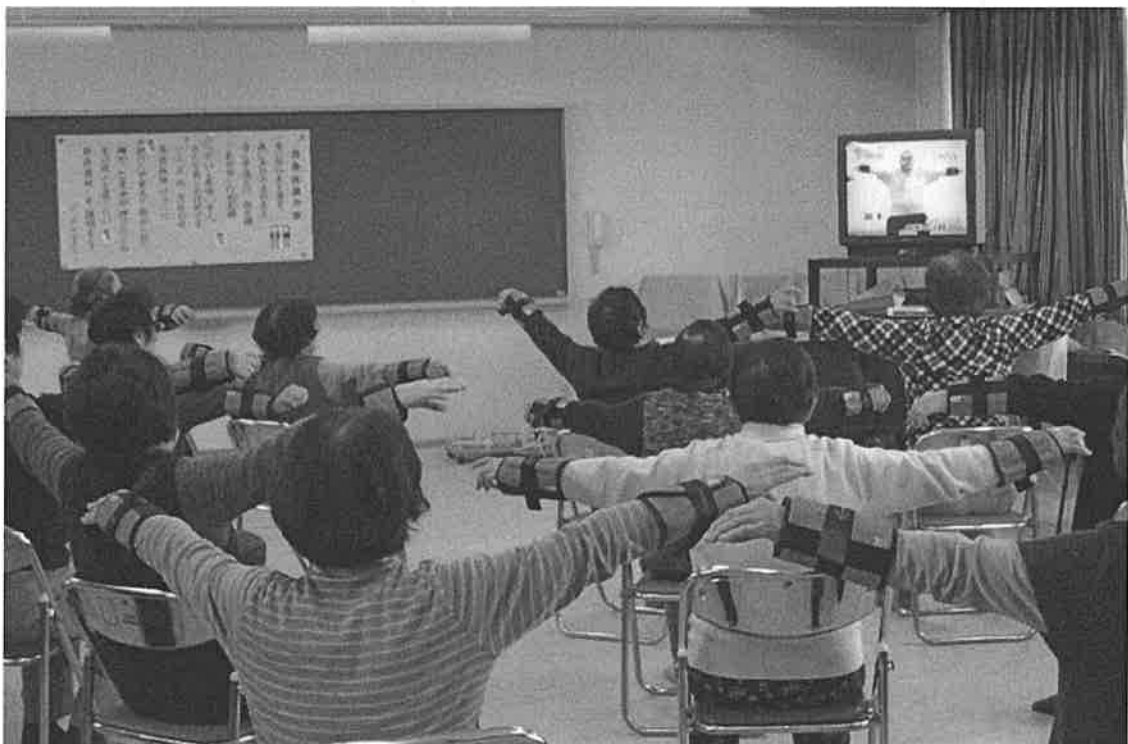
⑤歌を歌いましょう

- ・百歳体操の歌を大きな口、大きな声で



いきいき百歳体操への取り組み

- ・平成27年10月～ 週1回の活動開始



いきいき百歳体操への取り組み

週1回の体操で・・・

- ・階段の上り下りが楽になった
- ・農作業をしても疲れない
- ・出かける楽しみができた

うららかや 百歳体操 歌舞伎めく

<92歳女性>