

地区名：福島地区

お宝認定

運動教室「桜会」



桜会は、15年程前から始まった自主的な運動サークルです。月に2回講師の指導を受けながら健康づくりのために活動しています。

運動は勿論ですが、「みんなと会って話をするのも楽しみのひとつ」と話してくださいました。参加者の年代は様々ですが、お互いに刺激しあい励みになっているそうです。課題もあるそうですが、メンバー同士助け合って今まで継続できたと話してくださいました。健康づくりをとおして、仲間作り、支え合いと張り合いのある生活をされているお元気な桜会のみなさんです。

【意味付け】 健康づくり 仲間作り 支え合い 情報交換