

第八岡見「体操うたごえサロン」を訪問

平成28年6月20日(月)午前中、第八岡見行政区の「体操うたごえサロン」を訪問しました。

このサロンは毎週月曜、金曜に約2時間行われているということです。当日は、20名の皆さんが元気に体操に歌に活動しているところでした。この日のメニューは、行政区でそれぞれの運動の指導者資格を持つ人が中心になって、かっぱつ体操を10分、シルバーリハビリ体操10分。



その後ギター伴奏で懐かしい唱歌、民謡、演歌等の合唱が約30分、休憩を挟んでスクエアステップを1時間。大変に盛り沢山の内容で驚きました。皆さん疲れる様子もなく、大きな声でリズムをとり笑顔いっぱいでした。私たちも参加しましたが、とてもついていけませんでした。



89歳と87歳のご夫婦は平成22年から無欠席で参加しているとのことで「サロンの日が待ち遠しい」と元気いっぱいのご様子でした。

