

## 敦賀市 通いの場 事例紹介

### 名称

つるが元気体操の会 体操講習会

### 開催場所

敦賀市社会福祉総合センター あいあいプラザ

### 開催日時

原則 毎月第2月曜 11:00～11:50

### 参加人数

25～35人程度

### 主催者（運営主体）

つるが元気体操の会（約20人）  
（元気づくりサポーターにより組織）

### 活動内容

- ・ストレッチ
- ・脳トレーニング
- ・つるが元気体操
- ・レクリエーション

### 活動費助成

なし

### 活動にあたって工夫していること

- ・つるが元気体操を効果的に行うためのポイントを紹介している。
- ・参加者の交流を図るため、レクリエーションも行っている。
- ・参加してもらいやすいよう、地区の公民館でも実施している。（月1回・定期的に各公民館にて）



問い合わせ先： 敦賀市 長寿健康課 TEL 0770-22-8181