

# 私たち早月加積地区の キラピカ体操

## シューイチ倶楽部

### Qキラピカ体操とは…?

いつまでも自分の足で歩けることを目標に、  
普段動かさない関節や筋肉も動かす体操です!



\各町内の取り組み状況を紹介します!\

- ①…町内の特徴
- ②…参加者の声

### 追分町内 H30スタート! 〈火曜9:30から10:30 追分会館〉

- ①参加者は60代後半~80代後半  
平均25名参加
- ②まじめにするとキツイから頑張る  
みなさんの顔が見られるのが嬉しい  
みんなと一緒に頑張れる

### キラピカ吉浦 R1スタート! 〈火曜9:30から10:00 吉浦公民館〉

- ①70代女性が中心、男性参加者が  
少ないので参加待ってます!
- ②体操が楽しい!  
おしゃべりタイムも楽しい

### 栗山ふれあいサロン R1スタート! 〈第2・4水曜10:00から11:00栗山公民館〉

- ①血圧測定・キラピカ体操  
+ラジオ体操第1,2  
マロン喫茶(お茶・コーヒー・お話)
- ②話したり、笑いあえることが楽しい  
体操が多く、体を動かした満足感がある

### かさぎサロンの会 R1スタート! 〈木曜9:00から9:30 笠木公民館〉

- ①60~80代の約20名参加  
毎週集まり、連絡が取りやすい
- ②一人では体操が続かない、話すことが  
ないが、みんなと一緒になら体操や  
話を楽しくできる。年2、3回の  
「楽しい昼食会」が待ち遠しい!

## 中村ふれあいサロン R3スタート!

〈金曜13:00から14:00中村アメニティーセンター〉

- ①25~30名が参加  
60~90代と年齢は幅広い
- ②みんなで体操するのが楽しい  
おしゃべり会(月1回) コーヒーとお菓子を  
食べながら折り紙や年数回ビンゴゲームをする

## 大島町内 R6スタート!

〈木曜13:30から14:45 大島公民館〉

- ①70代の参加者が多い
- ②皆で体操することが楽しい

## 四ツ屋ふれあいサロン R3スタート!

〈水曜10:00から11:30 四ツ屋公民館〉

- ①70~80代が中心
- ②体操後の茶話会で盛り上がり  
親睦を深めている

## ~その他の町内~

- 三ヶ町内 体験会を行いました
- 大掛町内 体験会を行いました
- 大窪町内 今年度中に体験会開催予定

地域で仲間を作り  
自分らしく過ごそう!!

Q『物品がない!』ときは?



A ご安心ください!  
プロジェクターや椅子などの  
物品が町内にない場合でも  
対応可能です!  
お気軽にご相談ください!



Q町内でどうやってはじめるの?



A まずは、キラピカ体操体験会  
(1時間)をしてみませんか?  
体験会後には週1回3ヶ月  
全14回のお試し開催も  
できます!

キラピカ体操シューイチ倶楽部を始めたい・体験会をしたい町内は、  
下記センターまでご連絡下さい!お待ちしております!