

つ く し 会

会員数：20人



活動を始めたきっかけ	生活習慣病予防、筋力アップ、仲間づくり等のため始めた。
具体的な活動内容	日帰り温泉旅行が2月に1回、花見ハイキング、さつきハイキング、もみじハイキング等、ハイキング3回、生活習慣病予防のための料理教室2回、健康に関する講義と運動を1回計画している。
活動上の工夫点	マンネリ化しないように、年間を通じていろいろなメニューを組み立てている。友人に声かけをして、メンバーの参加を勧めている。
活動上の課題	今後は、会員の意見を取り入れ、新しいメニューを入れる。例えばエアロビクスや認知症予防体操等。
会の魅力	お互いに情報交換ができることや、友達の輪が広がる。一つのことをみんなで学べる楽しさや喜びがある。
今後の目標	会の継続と会員の一人一人が元気で活動できること。

