

まるけんクラブ

まるけんクラブは、

郡山市保健所内にある「まるごとけんこう財団」の
「健康ボランティア育成講座」の受講生を中心に、
平成 26 年 5 月に結成されたボランティア団体です。



<目 的>

誰もが頭と心と体を元気にしできるだけ健康で長生きできるように、活動しサポートする。

<活動内容>

「365 歩のマーチ」や「幸せなら手をたたこう」などの歌に合わせたオリジナル体操、後出しじゃんけん、手指を使った活動、ボールや風船などを使った活動、手ぬぐい体操、折り紙、笑いヨガなど

<活動場所>

- 中央公民館（例会）
- 昨年までは、まるごとけんこう財団、 市内集会所・公民館、野鳥の森学習館、地域交流センター、福祉センターなど

<問い合わせ> 024 (931) 5080 まるけんクラブ会長 富樫まで

希望の期日、対象者、内容、時間など何でもご相談ください。

※ 要請があれば、可能な限りどこへでも、無料で伺います！

みんなで 楽しく 身体を動かしましょう！

声を出して 汗をかいて 気持ちもすっきり！

これからの人生、今日が 一番 若い！！