




グループ紹介



グループ紹介



あかさかSKB健康体操

SKBは、S=ストレッチ、K=筋力アップ、B=バランスを意識した健康体操です。この活動で多くの方との出会いがあります。脳トレも取り入れ、笑いの絶えない健康体操です。また、脳トレと笑いで認知症予防にも効果があります。体操を続けているうちに、腰や膝の痛みも軽くなります。赤坂公民館まつりの際の舞台発表でも大好評です。

活動日時：毎月第1・第3金曜日 9:30~12:00

活動場所：赤坂健康管理センター 多目的ホール

- ◎会員絶賛募集中！
- ◎見学・体験 大歓迎!!



あかさか振袖会

年を重ねると体を動かす機会が減り、筋力が落ち、ちょっとした段差に足を取られることが増えてきます。私たちは「体幹」を鍛え、とにかく『転ばない体づくり』を目指して週1回、音楽に合わせ、3B体操で体を楽しく動かしています。県内の交歓会にも参加しています。脳トレもして楽しいですよ。

活動日時：毎週水曜日 13:30~15:00

活動場所：赤坂健康管理センター 多目的ホール

- ◎会員絶賛募集中！
- ◎見学・体験 大歓迎!!



3B体操 あかさか小町

私たちのグループは「続けてできること！」を大切に毎週楽しく汗を流しています。3Bとは「ボール」「ベル」「ベルター」という道具の頭文字です。この用具はカラフルで遊びの要素もありながら運動機能を高めてくれます。また用具の動きが揃うと本当に美しいものです。教室ではストレッチや曲に合わせて気持ち良く身体を動かしていますが、いつの間にか体幹が鍛えられ転びにくくなっているのを感じています。年齢は関係ありません。運動が苦手な方でも大丈夫です。丁寧に優しい先生と楽しい仲間が待っています。是非私たちと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

活動日時：毎週木曜日 19:30~21:00

◎会員絶賛募集中！

活動場所：赤坂健康管理センター 多目的ホール

◎見学・体験 大歓迎!!



木彫教室

日本伝統工芸展で度々賞を受賞されている講師から、楽しみながら木彫りの技術習得に挑んでいます。作品の漆塗りが出来上がり完成した時、素顔の木が美しくなっていて感動を覚えます。作品を作り上げるまでに時間がかかりますが、一刀一木無心になって集中している時間が宝物です。赤坂公民館まつりや赤坂公民館ロビーに展示していますので、展示作品を見ていただいたら更にうれしいです。木彫りの作品は3~4年も経過すると光沢が更に増して美しくなるのが不思議です。みんなと一緒に集まって作品を指導していただく時間も和気あいあいと楽しいですね。

活動日時：4月・7月・9月・11月第4金曜日
13:00~16:30

活動場所：赤坂公民館 ボランティアルーム

◎会員絶賛募集中！ ◎見学・体験 大歓迎!!

