

# 四中支部

現在の支部員は総員で18名（女性15名、男性3名）です。

毎月のいきいき体操教室の指導を目標に  
「川の流れのように」や土浦市のテーマソング「風の贈り物」等の  
リズム体操を中心に楽しく活動しています。

## 今後の活動予定

### <定例の活動>

#### 【ストレッチ、リズム体操】

日にち：毎月第4月曜日

令和5年 8月28日、 9月25日、 10月23日

11月27日、 12月25日

令和6年 1月22日、 2月26日、 3月25日

※ 第2月曜日はシルバーリハビリ体操指導士が指導を担当しています。

時 間：13：00～15：00

会 場：四中地区公民館 集会室（国分町11-5）

内 容：

- ・リズム体操（川の流れのように、風の贈り物）
- ・バランス（スモール）ボール
- ・声出し（ハーモニカ演奏で歌う） 等

持ち物：タオル、飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！

### <その他の活動>

毎年秋頃には食生活改善推進員とのタイアップ活動を実施しています。

※タイアップ活動は「運動と食事で健康な体づくり」を目指して実施する、  
運動さんと食改さんとのコラボ活動です。