

## 外町地区 ※令和3年7月1日現在

### 南先石あすなろ会



木 14:00～ 南先石公民館

- ★百歳体操
  - ★童謡唱歌、レクリエーション等
- 百歳体操の前に、童謡を歌っています。  
頭の体操や、ゲーム等もして、楽しく活動しています。

### 東十人町いきいき会



金 13:00～ 九品院→龍源寺

- ★百歳体操
  - ★茶話会
- 百歳体操の後、毎回茶話会をしています。  
わきあいあい、みんなで楽しく過ごしています。  
※九品院改装中のため、龍源寺で活動。写真は九品院

### 用尺元気クラブ



火 10:00～ 和多田用尺公民館

- ★百歳体操
  - ★五校にこにこ元気体操
- 百歳体操の他、五校にこにこ元気体操にも取り組んでいます。

### 先石げんき会



木 14:00～ 先石公民館

- ★百歳体操
- 百歳体操がきっかけで集まるようになりました。  
わきあいあい、楽しく体操をしています。