



笑顔deころばん通信 Vol.10

平成27年度に立ち上げ、ころばん体操は丸10歳になり、現在108公民館
92ヶ所で1,448名（R7.3月末時点）の方が取り組んでいます。
これまでみなさんが様々な工夫を取り入れて来られましたので、
いくつかシリーズで紹介していきます。

新聞記事掲載！



七夕作り

御倉町公民館



串木野高校3年生4名が、串木野学の一環でころばん体操をテーマとして、取材に来られました。高校生の真剣で熱心な姿に、住民の皆さんから「高齢者のことを考えてくれてありがたい。」との声も★

中組公民館



七夕作りは今年で4年目。ころばん体操が終わってから、皆さんで公民館に飾る七夕作りをしています。毎年それぞれに願い事も書いて飾ります。「ここで語るの楽しい！」と言われ、体も心も元気になっている様子です♪



サーカスへ★

萩元上下公民館



去年冬にころばん体操メンバー7名の方が、鹿児島市内へ電車・市電を乗り継いで『木下大サーカス鹿児島公演』へ行かれました。「20年ぶりに市電に乗った！」「小学生以来で感動したので、またサーカスに行きたい」との声も。ぜひ、お出かけしましょう♪

おそろいTシャツ&タオル

野元公民館



野元ころばんで最高年齢97歳の方は、手押し車を使いながら歩いて来られ、「皆さんと会って話すのが楽しい」とおっしゃっています。顔を見て、みんなで声を掛け合いながら、和気あいあいと体操をされているのが元気の秘訣でしょう！おそろいのTシャツで一致団結！

