



♪「潮騒と星のまち」の曲に合わせて、誰でも簡単に組みめる、体の調子を整える体操です。
仲間と一緒に体操しませんか？

くだまつサンサン体操サポーターを中心に、参加者のみなさんが企画・運営し、仲間と楽しみながらサンサン体操を行い、健康づくり活動を行う、手作りの健康自主グループとして、各地にくだまつサンサン体操グループができてはじまりました。太陽の光をサンサンと浴びながら、身近な公園等で、みなさんのお近くの体操グループに参加してみませんか？



くだまつサンサン体操を実施しているグループ (R6.4 時点)

地区	グループ名	活動場所	地区	グループ名	活動場所
中央	中央サンサン体操	中央公民館	末武	末武サンサン体操	公集小玄関前 (末武公民館)
	体楽喜楽会	きらぼし館		元気・サンサン体操	末武公民館
	若宮サンサン体操	若宮町集会所		いきいきすこやか教室	保健センター
豊井	サンサンとよい	豊井公民館		きらきらサロン藤光	城山老人集会所
久保	さわやか健康教室	久保公民館		ハートフロアー サンサン体操	スターピアくだまつ ハートフロアー
	ふきのとう	桃山町自治会館	サンサン ほがらか教室	地域交流センター 多目的ホール	
	東陽サンサン体操 ゆりの会	東陽コミュニティー センター	花岡お元気教室	花岡公民館	
米川	サンサン体操米川	米川公民館	中村	清瀬サンサン 百歳体操	福円寺
笠戸	いきいきクラブ	深浦公民館			

※ 途中入会の出来ないグループがありますので参加希望の方はお問い合わせください。

※ イスを使ったサンサン体操のグループもあります。体力に自信がない方もお問い合わせください。



お問い合わせ：下松市高齢福祉課 ☎45-1837