

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.33

サークルデータ

活動場所／第二市民会館

活動日／毎週水曜日

午前9時30分～11時30分

楽しく汗をかきストレス発散「卓友会」

市内の卓球好き19人が毎週集まって活動している卓友会は、市の卓球教室に参加していたメンバーがその後もサークルとして続けたいと、約15年前に立ち上げた団体です。指導する人はいませんが、仲間内で楽しく活動しています。

60歳を過ぎてから新たに始めた人が多く、若いときに少し卓球の経験があり、このサークルで再開した人もいます。卓球がうまくなりたいという人から、とにかくみんなでわいわい楽しみたいという人まで、幅広いレベルのメンバーがそれぞれに目標を持ち、一緒に活動しています。

健康のためには家の中にこもらずに、外に出て汗をかくたり、人と会って話しをして笑い合ったりすることが大事



だと思います。卓球はあまり無理をしなくても楽しめ、怪我をすることも少ないので高齢者にもぴったりのスポーツです。個人ではなかなか運動できませんが、みんなと集まって楽しく体を動かせるので、ストレス発散にもつながります。

元気に長く続けることを大切に、毎週楽しみに活動しています。興味を持った人や、卓球をやってみたいと思っている人は見学に来てみませんか。



和やかな雰囲気でラリーを交わす