

三谷中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
9	三谷スポーツダンスクラブ	毎週木曜日 19:00～21:00	社交ダンス	竹内一久
	三谷公民館	2,000円/月		68-4320
10	今日から運動	第2・4火曜日 13:30～15:00	椅子に座って行う運動	藤田昌子
	三谷公民館	300円/回		69-4047
11	3B体操教室	第2・4金曜日 13:30～15:00	3B体操	東部地域包括 支援センターへ 59-6790
	三谷公民館	1,000円/月		
12	みんなでヨガ	毎週火曜日(月4回) 10:00～11:00	ヨガ	白井敦子
	三谷公民館	2,000円/月		090-7030-6772
13	元気に運動	第1・3月曜日 9:30～10:30	ストレッチ、 筋肉トレーニング	朝木富代
	八剣神社社務所	300円/回		69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
14	ぬくといカフェ	毎月第2木曜日 14:00～15:30	認知症カフェ	竹ノ内重樹 百瀬太郎
	東区会館	無料		66-6868(百楽苑) 75-6666(百華苑)
15	ぬくといカフェ	毎月第4木曜日 11:00～12:00	認知症カフェ	竹ノ内重樹 百瀬太郎
	松葉会館	無料		66-6868(百楽苑) 75-6666(百華苑)
16	まつば会	第2・4木曜日 10:00～11:00	ストレッチ、 筋肉トレーニング	小倉美代子
	上区会館	200円/回		東部地域包括 支援センターへ 59-6790
17	上区健康教室	毎週月曜日(月4回) 10:00～11:00	体操、ストレッチ、筋肉ト レーニング、脳トレなど。 見学お試し可。	黒田博子
	上区会館	1,500円/月		69-2827
18	はればれ会	毎週木曜日 10:00～12:00	前半は、椅子に座って運動 し、後半は、脳トレやおしゃ べりなど。	東部地域包括 支援センターへ 59-6790
	三谷公民館	300円/月		
19	おいでん西新屋	毎週金曜日 9:30～12:00	体操、茶話会	山内ひとみ
	西区会館	100円/回		68-3210

