

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費用		連絡先
20	<b>遊友黒別当</b>	毎週水曜日、木曜日 13:30～17:00	茶話会	洞田美門
	上区第二会館	無料		67-5175



地域の公園にて井戸端会議をしている光景をよくみかけ、せっかくなら使用頻度の少ない会館を利用し、誰でも気軽に立ち寄ってお話できる環境を作ろうと立ち上がった高齢者サロンになります。その為、茶話会中心で13:00～17:00までの間、好きなお時間に立ち寄ってもらい、好きなお時間に帰ってもらえる自由度の高いものになっております。皆さんも一度覗いてみてください。

### 蒲郡中学校地区

21	<b>姿勢改善ストレッチ</b>	毎週水曜日 10:00～11:00	ストレッチ（立位・座位）	蒲郡市社会福祉協議会 69-3911 または 東部公民館 67-6198
	東部公民館	500円／1回		
22	<b>エクササイズ</b>	第1・2・3・4木曜日 10:00～11:00	エクササイズ（立位） ※女性限定	竹内洋子
	府相公民館	500円／1回		講師：平野永里 090-8459-2416
23	<b>エクササイズ</b>	第1・2・3・4金曜日 10:00～11:00	エクササイズ（立位） ※女性限定	平野永里（講師）
	府相公民館	500円／1回		090-8459-2416
24	<b>ミックスナッツ</b>	毎週火曜日 9:30～11:00	健康維持、 老化防止（立位・床座位） ※女性限定、要事前連絡	68-2705 （府相公民館）
	府相公民館	3,000円／月		
25	<b>3B体操</b>	水曜日（月3回ランダム） 10:00～11:30	健康体操（立位）	広浜才子
	府相公民館	2,000円／月		69-3911 （蒲郡市社会福祉協議会）
26	<b>レインボー</b>	毎週木曜日 19:00～21:00	健康維持、老化防止体操（立位・床座位）	68-2705 （府相公民館）
	府相公民館	無料		
27	<b>元気モリモリ蒲郡</b>	第1・2・3水曜日 9:30～11:00	運動（筋トレ・ストレッチ） （立位・床座位）	鈴木邦子
	蒲郡公民館	1,500円／月		69-1288 （蒲郡公民館）
28	<b>元気モリモリ蒲郡</b>	第1・2・3金曜日 13:30～15:00	運動（筋トレ・ストレッチ） （立位・床座位）	鈴木邦子
	蒲郡公民館	1,500円／月		69-1288 （蒲郡公民館）