

## 西 浦 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
103	<b>西浦ジョギングクラブ</b>	毎週火曜日 9:30～10:30	テレビ体操、リズム、ラジオ体操（立位と床座位）	香村喜美子
	西浦公民館	500円/年		57-5043
104	<b>エアロビッチカ</b>	毎週火曜日 13:50～14:50	エアロビクス、有酸素運動	尾崎直子
	西浦公民館	1,500円/月		壁谷稚香子 69-0815
105	<b>えがお体操教室</b>	毎週水曜日 10:00～11:30	健康体操、リズム体操など（椅子座位）	苅田佐代子
	西浦公民館	200円/回		090-9226-7538 57-3528
106	<b>さわやか</b>	毎週水曜日 13:30～16:00	レクダンス（基本立位）	山田 巴
	西浦公民館	100円/回		69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
107	<b>健康体操クラブ</b>	毎週木曜日 17:00～18:30	ボールを使った体操、ストレッチ、つぼ押し、筋肉トレーニングなど（座位と立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	2,000円/年		
108	<b>西浦レクリエーションダンス</b>	毎週水曜日 13:30～15:30	レクダンス（基本立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	100円/回		
109	<b>西浦フラガール</b>	第1・2・4火曜日 19:45～21:00	フィットネス、フラダンス（立位）	尾崎典子
	西浦公民館	1,000円/回		57-3618
110	<b>健康クラブはるかぜ</b>	毎週金曜日 10:00～11:30	健康体操、リズム体操、ストレッチなど（立位）	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	500円/2回 1,000円/4回		
111	<b>グランマサロン</b>	第2・4火曜日 9:30～15:00	簡単調理と手作業を通じておしゃべり・交流	69-3911 (蒲郡市社会福祉協議会)
	西浦公民館	500円/回		
112	<b>みんなとほっとクラブ</b>	第1・3月曜日 13:30～14:30	地域交流・脳トレ 介護予防体操等	壁谷 豊
	西浦知柄会館	無料		090-6575-5036

### 活動紹介

⑪



コロナ禍で休止していましたが、再開希望の声を多数いただき再始動しました。軽い体操と、クイズやなぞなどを中心とした脳トレに取り組んでいます。ひとりひとりのペース参加でき、全員で和気あいあいと過ごしています。