

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費 用		連絡先
30	自彊術	第1、3、4火曜日 9:30~11:00	健康維持・老化防止（立位・床座位） ※女性限定 ※事前連絡要	石川 ひろ子
	府相公民館	3,000円/月		68-6221
31	3B体操	毎週水曜日 10:00~11:30	健康体操（立位）	広浜 才子
	府相公民館	3,000円/月		講師:朝木富代 68-4934
32	ワハハの会	第2、4金曜日 10:00~11:30	回想法・茶話会・軽体操（座位）	宮本 勝英
	府相公民館	300円/年		69-4502
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>【活動紹介④】 ワハハで始めてみんなで和気あいあいと楽しくお喋りしています。昔の思い出から新しい話題を取り入れて回想法を行い、脳を活性化させ認知症の予防をしています。また、座って行える軽い運動をして寝たきりの予防も行っています。無理せず、強要せず、笑顔でこの会をみんなで楽しんでいます。</p> </div> </div>				
33	おいでん竹島	4回/年	いきいきサロン レクリエーション・手作業・講話・調理・運動等 ※事前連絡要	鈴木 香代子
	府相公民館	必要経費		68-2705 (府相公民館)
34	福(29)の会	第2月曜日 13:30~15:00	回想法・茶話会・体操（立位・座位） ※事前連絡必要	小田 晃司
	長筵公民館	200円/年		68-3525
35	松原カフェ	第4水曜日 9:30~11:00	回想法・茶話会・体操（立位・座位）	神田 全子
	西松原会館	200円/年		69-4891
36	友愛茶の間第1栄宝会	月曜日（変則的） 10:00~12:00	茶話会・居場所づくり	大向 正義
	西新井形集会場	無料		090-3356-2330
37	友愛茶の間がまごおり	月1回月曜日 10:00~15:30	居場所（カフェ、写経、民謡教室、健康体操、レク等） ※別途昼食代200円（希望者）	石川 たづ子
	天桂院	200円/回		090-9910-2340
38	自彊術の虹	毎週木曜日 19:20~21:00	健康維持・老化防止（立位・床座位） ※女性限定 ※事前連絡要	石川 ひろ子
	蒲郡公民館	3,000円/月		68-6221
39	元気モリモリ蒲郡	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)