

中部中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費 用		連絡先
63	西部健康体操	毎週金曜日 19:30～21:00	ストレッチ、筋トレ、リズム体操 ※事前連絡要	杉浦 民子
	西部公民館	200円/回		69-0484
64	みんな一緒に 3B体操教室	毎週水曜日 10:00～11:30	音楽に合わせて、ボールなどの道具を 使って体操する ※運動制限がない人 ※事前連絡要	永島 満詩
	西部公民館	500円/回		69-1817
65	シニアヨガ	毎週火曜日 15:00～16:10	誰でも簡単にできるヨガ ※2階まで上げられる人 ※事前連絡要	みらいあ地域包括 支援センターへ 66-0800
	西部公民館	3,000円/月		
66	西部3B体操	毎週金曜日 13:30～15:30	健康体操、肩こり・腰痛の方も大丈夫	権田 真由美
	西部公民館	1,000円/回		090-4252-6001
67	美姿勢・快適な 体づくり教室	火曜日（月3回） 10:00～11:30	足のセルフリンパケア、体が動きや すくなる体操 ※女性限定 ※事前連絡要	権田 真由美
	西部公民館	1,000円/回		090-4252-6001
68	ご近所3B体操教室	毎週金曜日 10:00～11:30	なつかしい音楽に合わせて、ボール等 を使って楽しく体操*見学自由	浅井 文江
	北部公民館	500円/回		68-0127
69	レクダンス 北部ステップハウス	毎週火曜日 19:30～21:00	レクダンス、体を動かしたい方はど なたでも ※事前連絡要	みらいあ地域包括 支援センターへ 66-0800
	北部公民館	6,000円/年		
70	自彊術普及会 蒲形教室	毎週木曜日 9:30～11:00	自彊術体操 手もみ足もみ等療法*見学自由	宮本 庸子
	蒲形公民館	3,000円/月		69-6045
71	まじょっコグニサイズ	第2、4火曜日 10:00～11:00	コグニサイズ、ストレッチ、筋トレ	柴田 功呼
	蒲形公民館	600円/月 空調代100円/年		090-9121-8180
71			<p>【活動紹介⑤】 蒲形公民館で月に2回、第2・4火曜日の10時から1時間 開催しています。体を動かしながら、新しい動きや課題 に挑戦し、脳を若返らせるレクリエーションを「コグニ サイズ」と言います。認知症等にならずいつまでも魔女 のように若々しくいるために、60代から80代の方まで 無理なく楽しくコグニサイズ・筋トレ・ストレッチを 行っています。</p>	
72	健康ヨガ同好会	毎週土曜日 18:30～20:00	DVDを見ながらヨガ・フィットネ ス	柴田 洋一
	橋詰公民館	無料		090-5007-2175