

形原中学校地区

NO	団体名称	開催日時	内 容	代表者
	実施場所	費 用		連絡先
90	健やか会	毎週火曜日 10:15~11:45	ボールを使用したストレッチ・体操・つぼ押し・筋肉トレーニングなど（座位と立位）	柴田 サカエ
	形原公民館	無料		講師:倉橋栄子 57-3614
91	健康体操レクの会	毎週水曜日 19:30~21:00	ストレッチ・体操・つぼ押し・筋肉トレーニングなど（座位と立位）	都築 喜子
	形原公民館	500円/年(保険代)		講師:倉橋栄子 57-3614
92	ストレッチ&リラクゼーション	毎週木、土曜日 10:00~11:30	ストレッチ・リラクゼーション・呼吸法	井沢 三枝子
	形原公民館	600円/回		講師:田中雅子 080-5293-0341
93	わかば健康クラブ	毎週木曜日 13:30~15:00	健康体操・脳活性化体操（座位と立位）	壁谷 勝子
	形原公民館	1,000円/月		090-7868-0302
94	ひまわりの会	毎週金曜日 19:30~21:00	ストレッチ体操（座位と立位）レクダンス	壁谷 育子
	形原公民館	3,000円/年		講師:市川定子 57-6052
95	男遊会	毎週金曜日 9:30~12:00	ウォーキング・グランドゴルフ・ストレッチ・卓球・パタンク・タスポニー等	吉見 文宏
	形原公民館	500円/年 ※内容により別途		57-2811
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>【活動紹介◎】 毎週金曜日9:30~12:00まで男性限定で気兼ねなく楽しんでいます。入会は60歳以上の男性、誰でもなんどきでも入会OKです。活動内容は市内で卓球、グランドゴルフ、ウォーキング、タスポニー、パタンク、芋植えから収穫祭、ボランティア活動など色々活動しています。</p> </div> </div>				
96	3B体操シニア教室	毎週土曜日 13:30~15:00	3Bの用具を利用（基本立位）	西部地域包括 支援センターへ 58-1136
	形原公民館	600円/回		
97	SWF蒲郡 翼 形原	毎週金曜日 13:30~16:00	スポーツ吹き矢	市川 幸男
	形原公民館	300円/月		57-8158
98	まめだ会	第2、4火曜日 13:30~15:30	体操・脳トレ・講話・手作業等畳に座って行う 食事会は1回/3ヶ月（食事代300円）	松下 幸代
	形原1区町内会館	100円/回		57-7973 090-6578-8242
99	はつらつ会	毎週木曜日 10:00~11:30	フットケア、リズム体操、脳トレ、筋力体操、ストレッチ（床座位・立位） ※第3木はサロン、第5木は休み	金田 幸子
	Aコープ生活 センター形原2階	100円/月		69-0961