

フレッシュクラブ



【集合（実施）場所】
新金岡市民センター2 階

【参加するには？】
直接会場へ

【活動日時（集合時間）】
毎月第2・3水曜日
14時～16時
（週が変更になる場合があります）

【活動内容】

ラジオ体操から始まり、筋トレ・ストレッチ・脳トレ・歌（DVD）を見ながら、堺コッカラ体操、他数々の体操を行い、身体と脳をしっかり動かし健康づくりの為に集まっております。休憩時間は楽しいおしゃべりタイムです。

令和7年10月現在

お問い合わせ先 堺市北保健センター 電 話：072-258-6600
FAX：072-258-6614