

1 丁 3 番ときわ会



【集合（実施）場所】

新金岡町 1 丁 3 番集会所

【参加するには？】

*新金岡町 1 丁 3 番
老人会「ときわ会」加入の方限定

【活動日時（集合時間）】

◎気功：第 1・3 木曜日
13 時 30 分～14 時 30 分
◎健康体操：第 1・3 金曜日
10 時 30 分～11 時 30 分

【活動内容】

◎やさしい気功をやっています。^{しゃんこん}香功を中心に自分の身体と向き合います。身体をゆるめて楽
な呼吸をしています。

◎テレビに合わせてラジオ体操第 1・第 2 をした後、画面をみながら健康体操をしています。

令和 7 年 11 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