

# 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5年8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