

# 元気で長生きおたっしゃ会

DVDを見ながら、  
みんなで体操



堺コツカラ体操では、  
思わず笑いも飛びだします  
この後の喫茶も楽しみです

## 【集合（実施）場所】

新金岡町3丁8番自治会集会所

## 【参加するには？】

直接、集合場所へ（予約不要）

## 【活動日時（集合時間）】

毎月第1・第3金曜日  
午前10時～11時

## 【活動内容】

ラジオ体操（第1・第2・第3）

チューブ体操

堺コツカラ体操

エアロビクス初級

お口の体操（パタカラ体操）

など楽しく運動をしています。

月2回会えるおしゃべりも楽しみの一つとして参加されている方も多いです。

校区の限定はありません。

ふれあい喫茶 花水木も 併設しています。

令和3年3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