

# 蔵前西豊寿会 チューブ体操



## 【集合（実施）場所】

蔵前西会館

## 【参加するには？】

直接、集合場所へ(予約不要)

\*五箇荘小学校区 蔵前西町老人会の方限定

## 【活動日時（集合時間）】

毎週木曜日

午後 1 時 30 分～3 時

## 【活動内容】

YouTube を利用して、リズム体操・チューブ体操・ラジオ体操（第 1・第 2）を行い、1 時間「足腰鍛えて元気な日々」を合言葉に体操をしています！

4 週目の木曜日は体操後お茶会を楽しんでいます♪♪

令和 5 年 12 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