

寿会

春にはお花見会も
しています！！



【集合（実施）場所】
新金岡 2 丁 6 番集会所

【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・3 火曜日
午後 13 時 30 分～15 時 30 分
(7～10 月の第 1 火曜日は元気アップ教室で
す)

【活動内容】

参加したみなさんが楽しめることを 1 番に考えています。
輪になって準備体操から始まり、ラジオ体操・リズム体操・筋力アップ体操・コッカラ体操
を行います。それぞれができる範囲内でボール遊びをすることもあります。

動きやすい服装・靴・水分を持ってお越しください。
お茶を飲んでお話をする時間も設けています。初心者の方も大歓迎です。

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