

# 陵南クラブ



## 【集合（実施）場所】

陵南住宅集会所

## 【参加するには？】

直接、集合場所へ（予約不要）  
＊陵南住宅老人クラブの方限定

## 【活動日時（集合時間）】

第2・4水曜日  
午前10時～11時

## 【活動内容】

平成16年より北保健センターの指導で、毎月2回、チューブ体操などの運動をしています。70歳代のメンバーが多く、毎回20名程度で楽しく活動しています。年1回、北保健センターより講師の先生に指導いただいています。年4回、堺市長寿社会部より「げんきあっぷ教室」を開き、楽しく椅子に座っての健康体操を指導していただいています。

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