

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。80歳代のメンバーが多く、毎回10～15名程度で楽しく活動しています。

年4回、「地域出前型げんきあっぷ教室」で運動指導士の講師を招き、楽しく椅子に座っての健康体操を行っています。

令和6年10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