

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