

ときわ会



♪明日があるさ♪に
合わせて楽しく
チューブ体操

【集合（実施）場所】

新金岡町 1 丁 3 番集会所

【参加するには？】

*新金岡町 1 丁 3 番
老人会「ときわ会」加入の方限定

【活動日時（集合時間）】

第 1・3 金曜日
午前 10:30~11:30

【活動内容】

ラジオ体操をした後、チューブを使って体操をしています。
チューブでの体操は名曲「明日があるさ♪」に合わせて行い、楽しく筋力づくりをしています。他にも、コッカラ体操やサザエさん音頭も行っています。
顔をあわせてお喋りする時間も元気の秘訣です。
参加者同士で健康や介護予防について話し合っています。

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