

チューブ体操 ユーカリ



みんなで声をだしながら
楽しく体操をしています



【集合（実施）場所】
五箇荘校区地域会館

【参加するには？】
直接、集合場所へ
*五箇荘小学校区在住の方限定

【活動日時（集合時間）】
第2・4火曜日
午後1時半～3時

【活動内容】

- 地域の方中心のメンバーで、20人くらいで活動しています。
- ストレッチ、筋力アップの体操、チューブ体操を実施しています。
- 毎年、「筋力アップ教室」を利用し、筋力測定を行っています。
- みんなで体を動かしながらおしゃべりすることも楽しみの一つとなっています。

令和5年11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