

いきいき筋力教室

～地区の方と情報交換しながら、時々運動指導士の指導も受けたい方に～

いきいき筋力教室とは、地域の集会所や公民館を利用して地域の人が集まり体操を行う教室です。参加できるのはお住まいの地域の筋力教室です。家でもできる簡単な体操や脳トシを行っています。月1回は運動指導士が参加します。町内23カ所で実施、地区によって開催日時が違います。



最勝寺

場所：最勝寺公民館
開催日：第2土曜日、第4木曜日
午後1時:30分～3時

天神中條

場所：天神中條公民館
開催日：第2、第4木曜日
時間：午後7時30分～9時

大久保

場所：大久保ふれあいの家
開催日：第1、第3水曜日
午後1時30分～3時

菴米

場所：菴米公民館
開催日：第2土曜日、第4火曜日
午後1時30分～3時

小林

場所：小林公民館
開催日：第1、第3木曜日
午後7時30分～9時

長澤中宿

場所：長澤中宿集会所
開催日：第3金曜日
午後1時30分～3時

長澤

場所：長澤公民館
開催日：第1、第3木曜日
午後1時30分～3時

大柵

場所：コミュニティー大柵
開催日：第1、第3水曜日
午後7時30分～9時

青柳町1丁目

場所：青柳町1丁目ふれあいの家
開催日：第2、第4火曜日
午前10時～11時30分

青柳町2丁目

場所：青柳町公民館
開催日：第1、第3金曜日
午前10時～11時30分

青柳町3丁目

場所：青柳町3丁目ふれあいの家
開催日：毎月8日
午前10時～11時30分

青柳町4丁目

場所：善応寺庵
開催日：第2、第3水曜日
午後7時30分～9時

青柳町5丁目

場所：青柳町5丁目会館
時間：第1、第3水曜日
午前10時～11時30分

平林

場所：平林公民館
開催日：第3土曜日
午前11時～正午

穂積

場所：小室ふれあいの家
開催日：第1、第3木曜日
午後1時30分～3時

町民会館

場所：町民会館
開催日：第1、第3木曜日
午前10時～11時30分

新田

場所：新田公民館
開催日：第2、第4水曜日
午前10時～11時30分

本町南町区

場所：かじかざわ児童センター
開催日：第2、第4火曜日
午前10時～11時30分

箱原

場所：箱原公民館
開催日：第1、第3月曜日
午前10時～11時30分

鬼島

場所：高齢者ふれあいセンター
開催日：第2、第4月曜日
午前10時～11時30分

鹿島

場所：鹿島公民館
開催日：第2火曜日
午前10時～11時

柳川・鳥屋

場所：鳥屋公民館
開催日：第1、第3水曜日
午前10時～11時30分

鯉桜苑

場所：鯉桜苑
開催日：第2、第4金曜日
午前10時～11時30分

参加者を募集しています！

いきいき筋力教室は誰でも参加できます。
ぜひ、地区の教室にご参加ください！

