

# 体操

## フレッシュ体操会

高齢者を中心に健康維持のため、週1回活動しています。見学自由です。ストレッチを中心に練習しています。

活動日時 土曜日(午前)  
主な活動場所 生涯学習センター  
会費 月額3,000円  
入会金2,000円  
会員数 13名 募集あり  
問合せ先 斎藤 090-3136-5530

## 練功 十八法健康体操の会

たのしい雰囲気の中、腹式呼吸によるゆっくりとした体力アップをさせる予防体操です。首、肩、腰、膝の痛みなど予防。筋力をきたえ、笑の中で体操をしています。

活動日時 金曜日(午後)  
主な活動場所 宮地ひろば館他  
会費 月額500円  
会員数 14名 募集あり  
問合せ先 仁平 03-3807-7333

## ストレッチ会

ストレッチを中心に行います。体力維持を目指す方お待ちしております。軽い筋トレ・体幹トレーニングも行っております。運動苦手な方にお勧めです。

活動日時 木曜日(午前)  
主な活動場所 尾久ふれあい館洋室2  
会費 月額2,500円  
入会金1,000円  
会員数 5名 募集あり  
問合せ先 滝沢 090-5798-0693

## 生きいき健康体操の会

健康を維持するための筋力アップ、全身の予防体操。腹式呼吸でゆっくりとした体操。楽しい雰囲気の中で行っています。

活動日時 木曜日午後1時30分～3時  
主な活動場所 宮地ひろば館他  
会費 月額500円  
会員数 10名 募集あり  
問合せ先 仁平 03-3807-7333