



【お問合せ】睦地域ケアプラザ
南区睦町1-31-1 ☎730-5151



GoGo健康!



【注意】新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催休止または開催方法が変更されている場合がございますので、事前にケアプラザまでお問い合わせください。

きゅきゅっとレディース



【内容】体操
【日時】第1・3火曜日
13:00~14:30
【場所】睦地域ケアプラザ ①

GoGo健康! 元気づくりステーション

↓

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的なグループ」です。

① 屋内
② 屋外

のんびり体操



【内容】3B体操
【日時】第1・3金曜日
13:00~14:30
【場所】睦地域ケアプラザ ①

3Bリフレッシュ体操



【内容】3B体操
【日時】毎週火曜日
10:00~11:30
【場所】睦地域ケアプラザ ①
睦町1丁目西町内会館 ③

水曜歩こう会



【内容】ウォーキング
【日時】毎週水曜日
10:00~11:30
※夏季は時間変更や休会あり
【場所】詩田公園内(宿町1-1) ②

金曜クラブ



【内容】3B体操・歌など
【日時】第2・4金曜日
13:30~15:00
【場所】睦地域ケアプラザ ①