

南区元気づくりステーション 一覧

問合せ先：南区高齢・障害支援課 TEL:045-314-1140

R6.3月更新

No	ステーション名	内容	開催日・時間	会場	住所	地域ケアプラザ エリア
1	ハッピー♡ 脳トレウォーキング	脳トレウォーキング	毎週火曜日 10:00~11:30	阪東橋公園	高根町4-23	浦舟地域ケアプラザ Tel.261-3315
2	水曜歩こう会	脳トレウォーキング	毎週水曜日 10:00~11:30 *夏季:時間変更、休会あり	蒔田公園	宿町1-1	睦地域ケアプラザ Tel.730-5080
3	金曜クラブ	3B体操・歌など	第2・4金曜日 13:30~15:00	睦地域ケアプラザ	睦町1-31-1	
4	いきいきダンベル体操教室	玄米ダンベル体操	第1・3木曜日 10:00~11:30	ASUKAスタジオ	前里町2-31	清水ヶ丘地域ケアプラザ Tel.253-0071
5	清水ヶ丘第二町内会館 玄米ダンベル体操教室	玄米ダンベル体操	第2・4月曜日 14:00~15:30	清水ヶ丘第二町内会館	清水ヶ丘101-2	
6	玄米ニギニギダンベル ストレッチ体操	玄米ダンベル体操	第1・3火、第4木 10:00~11:30	南太田4丁目町内会館	南太田4丁目1-2	
7	遊友	体操・脳トレ	第2・4水曜日 13:15~15:00	大岡地域ケアプラザ	大岡1-14-1	大岡地域ケアプラザ Tel.743-6102
8	下の前げんき会	脳トレウォーキング	第1・3木曜日 10:00~11:30	下の前公園	南太田2-31	
9	南永田ダンベル教室	玄米ダンベル教室	第2・4火曜日 10:30~11:30	南永田町内会館	永田南2-9-9	永田地域ケアプラザ Tel.711-8611
10	きゅきゅっと六ツ川	尿失禁予防体操	第1・3火曜日 13:15~15:00	六ツ川地域ケアプラザ	六ツ川2-3-211	六ツ川地域ケアプラザ Tel.716-0680
11	六ツ川1丁目公園 脳トレ歩こう会	脳トレウォーキング	第2・4木曜日 10:00~11:30	六ツ川1丁目公園	六ツ川1丁目699-2	
12	ロコトレ体操会	ロコトレ体操	第1・3水曜日 14:00~15:00	六ツ川台小コミュニティハウス	六ツ川3-65-9	
13	のびのび会	脳トレ・体操	第1・3金曜日 10:00~11:30	別所コミュニティハウス	別所3-4-1	別所地域ケアプラザ Tel.716-3884
14	大岡吹矢の会	スポーツ吹矢	第1・3火曜日 9:30~12:00 第2・4火曜日 12:30~15:00	別所地域ケアプラザ	別所1-7-23	
15	大谷戸公園 脳トレウォーキング	脳トレウォーキング	第1・3水曜日 9:30~10:30	大谷戸公園	大岡4-16	
16	大岡3丁目公園 脳トレウォーキング	脳トレウォーキング	第2・4水曜日 9:30~10:30	大岡3丁目公園	大岡3-9	