
















8. 沢池・西小学校区













団体名	① いきいきサロン
場 所	①桜ヶ丘公園(北春日丘一丁目15) ②北春日丘公園(北春日丘一丁目8) ③桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号) 地図P.29
連絡先	072-627-1694(澤田)
日 時	①金曜日 8時30分～ ②水曜日 8時30分～ ③第1月曜日 9時30分～12時30分
費 用	無料
条 件	①②歩きやすい靴で参加、③上靴持参
スタイル	   茶話会 
<p>①②ラジオ体操第1、2を行った後、近辺をウォーキングし、自然観察や史跡めぐりで好奇心と向上心を刺激し、楽しくおしゃべりしながら健康維持に努めています。③コグニ体操とストレッチから行い、後半は太極拳を行います。太極拳は気血の流れを良くし、バランスのとれた身体を保つことにつながります。</p> 	

団体名	② 桜ヶ丘ストレッチ・ヨガの会
場 所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号) 地図P.29
連絡先	072-622-6722(富田)
日 時	火曜日 14時～15時30分
費 用	半年3,000円
条 件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>いつまでも健康でいるために簡単にできるストレッチ・ヨガです。身体を動かして楽しい時間を過ごしましょう。</p> 	

団体名	③ ヨーガ
場 所	西公民館(北春日丘四丁目7番2号) 地図P.29
連絡先	072-623-5757(北野)
日 時	第1～4金曜日 13時30分～15時
費 用	1回600円
条 件	バスタオルを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>ヨーガで心と身体をリラックスさせませんか。自分の身体を知り、動かしやすく、歩きやすく、身体を改善することができます。</p> 	

団体名	④ らじ丘体操
場 所	春日丘公園(春日丘八幡宮前) 地図P.29
連絡先	072-625-6377(特別養護老人ホーム春日丘荘)
日 時	火曜日・金曜日(祝日は休み) 9時30分～9時40分
費 用	無料
条 件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>ラジオ体操をでかけるきっかけとし、健康を維持しましょう。スタンプを集めていただくと素敵な景品と交換できますよ。どなたでも参加していただけます。ご参加お待ちしております。 ※雨天や悪天候の日は中止</p> 	

団体名	⑤ ストレッチ&リラクゼーション(公民館講座)
場 所	沢池コミュニティセンター(南春日丘五丁目1番21号) 地図P.29
連絡先	072-625-1545(沢池公民館)
日 時	第1木曜日 10時30分～11時30分
費 用	年間費2,500円
条 件	女性、ヨガマットを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>前半はストレッチと筋トレ、後半は使った筋肉をほぐすリンパマッサージをしていきます。年齢関係なく、無理をしない、人と比べない自分自身の身体と向き合う教室です。 ※沢池コミュニティセンターに置いてある申込書からご応募ください。</p> 	

団体名	⑥ 万年青会(おもとかい)
場 所	沢池多世代交流センター(南春日丘五丁目1番8号) 地図P.29
連絡先	072-647-9611(下川)
日 時	水曜日 10時～12時
費 用	入会金300円、月200円
条 件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要になります)セラバンド、手ぬぐいを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>自分が来れる時に参加し、みんなで健康と親睦を兼ねて身体を動かしています。手ぬぐいやセラバンドを使用したストレッチの後は懐かしい音楽や、いばらき音頭に合わせて身体を動かしたり歌ったりしています。</p> 	

※スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています



立って行う体操



座って行う体操



寝て行う体操



茶話会