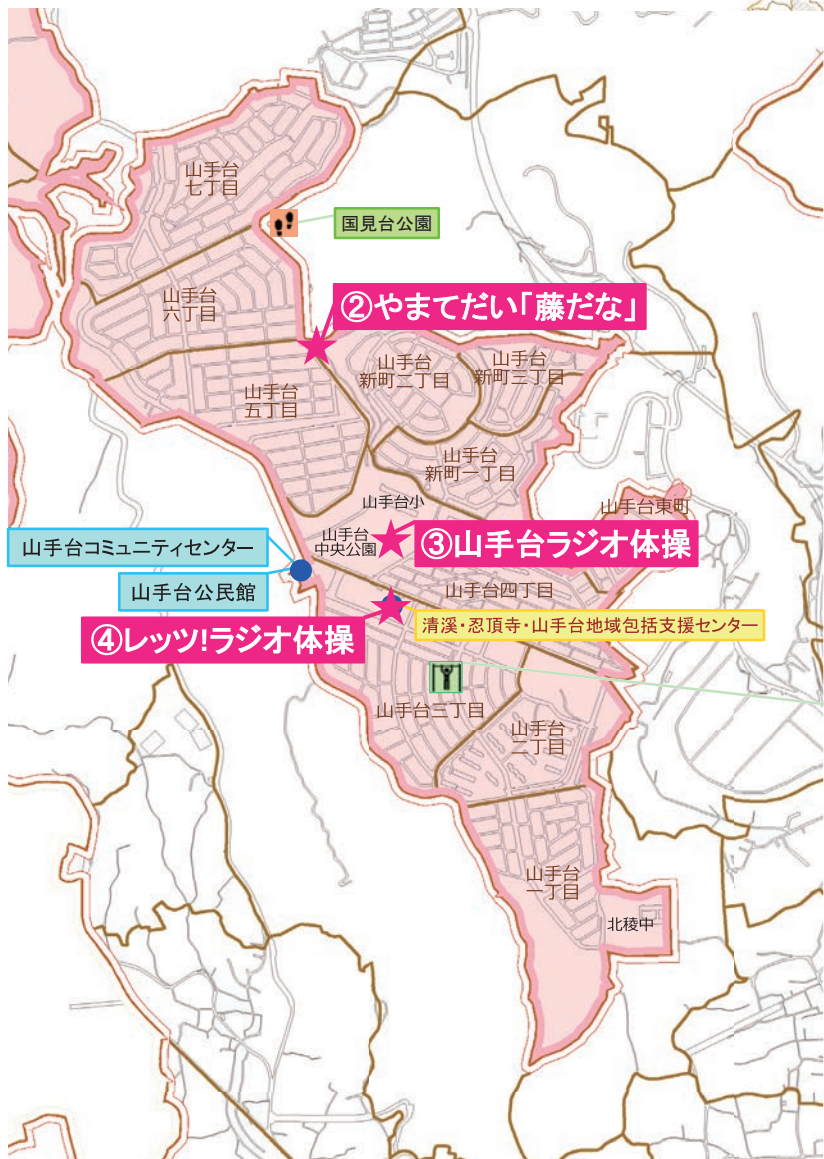


1 清溪・忍頂寺・山手台小学校区



①車作老人クラブ健康体操

山手台拡大図



②やまてだい「藤だな」





③山手台ラジオ体操

④レッツ!ラジオ体操





山手台三丁目児童遊園



健康遊具と健康歩道があります。

団体名	① 車作老人クラブ健康体操	体操レベル：   
開催場所	車作自治会館 (大字車作251番9号)	
連絡先	072-649-0166 (辻)	
開催日時	第2月曜日 13時30分～15時30分	
参加費用	年間2,000円 (老人クラブ会員費)	
参加条件	車作老人クラブ会員	





元気！いばらき体操で準備体操をしてから、懐かしい歌に合わせての歌体操 (歌いながら身体を動かす) が始まります。始める前に血圧測定もあり、安心して参加できます。

団体名	② やまてだい「藤だな」	体操レベル：   
開催場所	山手台六丁目集会所内 (山手台五丁目135番502号)	
連絡先	072-649-2411 (田井)	
開催日時	第2土曜日、第3火曜日 13時～14時30分	
参加費用	老人クラブ会員のかたは無料、それ以外は100円	
参加条件	おおむね60歳以上のかた、集会場まで歩いて来られるかた。	

月に2回、簡単な体操を行っています。体操だけでなく、地域の人とのつながりを大切に集まりとなっています。いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。

団体名	③ 山手台ラジオ体操	体操レベル：   
開催場所	山手台中央公園 (山手台四丁目)	
連絡先	090-5640-7243 (飯迫 ^{いひさし})	
開催日時	毎朝 6時30分～6時40分	
参加費用	無料	
参加条件	なし	

毎日を元気に始めるためのラジオ体操。広々とした山手台中央公園で一緒に始めませんか？気軽に参加ください。

団体名	④ レッツ！ラジオ体操	体操レベル：   
開催場所	地域包括支援センター前広場 (山手台三丁目30番16号1)	
連絡先	072-649-1808	
開催日時	月曜日～金曜日 (土・日・祝休) 8時45分～	
参加費用	なし	
参加条件	なし	

ラジオ体操は、3分13秒で行う究極の全身運動と言われています。病気やケガの予防はもちろん、お友達の輪も広がって一日を気持ちよくスタートさせる健康習慣として持ってこいです！