



8 沢池・西小学校区




団体名	① いきいきサロン(ラジオ体操・ウォーキング)	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	①-1：桜ヶ丘公園 ①-2：北春日丘公園	
連絡先	072-627-1694 (澤田)	
開催日時	①-1：金曜日、①-2：水曜日 それぞれ8時30分～	
参加費用	50円(老人クラブ会員は無料)	
参加条件	歩きやすい靴で参加ください。	


各公園でラジオ体操第1と第2をします。その後、近辺をウォーキングをし、自然観察、史跡めぐりをし、好奇心と向学心を刺激し、楽しくおしゃべりをしながら健康維持に努めています。

団体名	② いきいきサロン	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号)	
連絡先	072-627-1694 (澤田)	
開催日時	第1月曜日 9時30分～12時30分	
参加費用	50円(老人クラブ会員は無料)	
参加条件	上靴を持参ください。	


コグニ体操とストレッチからスタートし、後半は太極拳になります。太極拳は気血の流れをよくし、バランスのとれた身体の状態に保ちます。

団体名	③ 桜ヶ丘ストレッチ・ヨガの会	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号)	
連絡先	072-622-6722 (富田)	
開催日時	火曜日 14時～15時30分	
参加費用	半年3,000円	
参加条件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください。	

いつまでも健康であるために簡単にできるストレッチ・ヨガです。身体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。

団体名	④ ヨーガ	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	西公民館(北春日丘四丁目7番2号)	
連絡先	072-623-5757 (北野)	
開催日時	第1・3金曜日または第2・4金曜日 13時30分～15時	
参加費用	1回600円	
参加条件	バスタオルを持参ください。	

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。

団体名	⑤ らじ丘体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	春日丘公園(春日丘八幡宮前)	
連絡先	072-625-6377 (松川) 072-625-6511 (北尾)	
開催日時	火曜日・金曜日(祝日は休み) 9時30分～9時40分	
参加費用	無料	
参加条件	なし	

ラジオ体操を出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