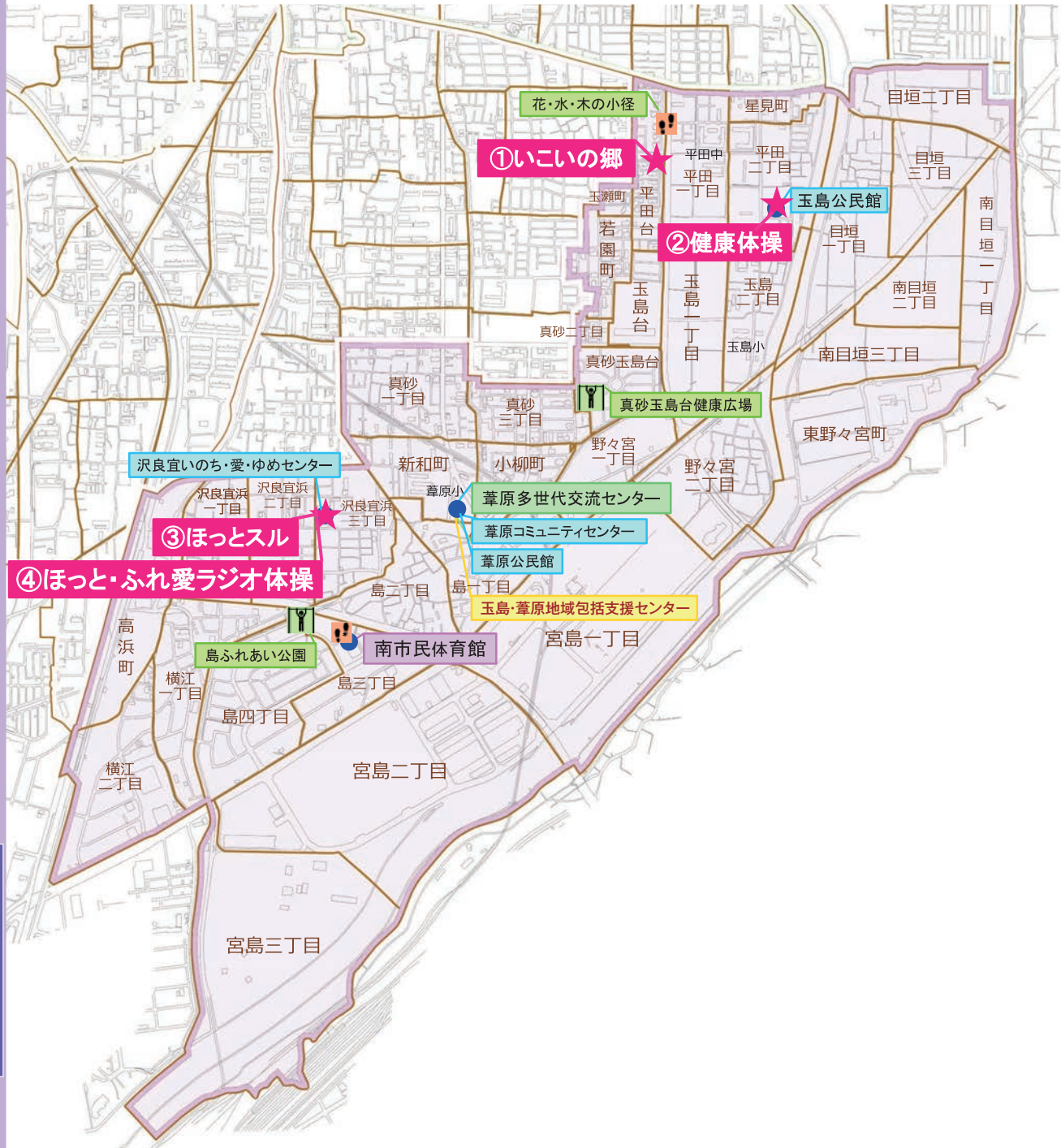





13 玉島・葦原小学校区




玉島・葦原

団体名	① いこいの郷	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	いこいの郷 (平田台11番8号)	
連絡先	090-3278-5025 (初田 ^{はつた})	
開催日時	火曜日 13時30分～14時30分	
参加費用	1回150円 (老人クラブ会員100円)	
参加条件	60歳以上、上靴を持参ください。セラバンド、ゴムボールを使用します。	
<p>いつまでも元気で日常生活を続けることを目標にストレッチ、リズム体操を中心に身体を動かしています。自分のペースで楽しく通うことができる居場所です。</p>		

団体名	② 健康体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	玉島公民館 (平田二丁目25番9号)	
連絡先	072-632-0116 (豆村)	
開催日時	金曜日 10時～11時30分	
参加費用	月2,700円	
参加条件	女性、上靴を持参ください。	
<p>前半は体幹を鍛える有酸素運動。頭と身体の動きを良くしていきます。後半は椅子やマットを使ってのヨガで、ゆっくりと身体をほぐしていきます。初心者歓迎です。見学、体験お待ちしております。</p>		

団体名	③ ほっとスル	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12番19号)	
連絡先	072-655-4308 (佐野)	
開催日時	金曜日 10時～12時	
参加費用	無料	
参加条件	65歳以上	
<p>認知症予防、運動器機能向上の組み合わせを交互に取り組んでいます。難しい事はなく、簡単なゲームやクイズで脳トレをしたり、立っても座っても出来るストレッチ体操を行い楽しんでいます。</p>		

団体名	④ ほっと・ふれ愛ラジオ体操	体操レベル：🐸🐸🐸
開催場所	沢良宜いのち・愛・ゆめセンター(沢良宜浜三丁目12番19号)	
連絡先	072-648-7980 (NPO法人はっちぽっち)	
開催日時	毎週月・水・金曜日 9時～9時30分	
参加費用	無料	
参加条件	なし	
<p>ストレッチ、ラジオ体操、元気！いばらき体操、を行っています。健康に関する講座(不定期)もあり、参加者同士のコミュニケーションを図りながら楽しく元気に体操します。</p>		