

# 健康づくり通いの場 ご案内～ささえりあ あさひば エリア～

身近な場所で健康づくりのために運動に取り組みませんか？

内容は変更となる可能性があります。詳細はささえりあ あさひばまでお問い合わせ下さい。

(※水分や汗拭きタオルをご持参下さい。)



問い合わせ ☎  
ささえりあ あさひば  
096-360-5550



校区	名称	場所	日時	対象	内容	参加費	駐車場	地図番号
秋津	健康貯筋	秋津公民館	第1・3土曜 10:00～11:00	どなたでも	・貯筋運動	無料	あり	①
	秋津1町内 元気くらぶ	第1公民館	毎週水曜 13:30～15:00	秋津校区に お住まいの方	・100歳体操	月200円 (年払い)	あり	②
	秋津5町内 運動教室	第5公民館	第2・4火曜 13:30～15:00	秋津5町内に お住まいの方	・健康体操	無料		③
	秋津レークタウン 運動教室	秋津レークタウン クリニック	毎週火曜 13:00～13:30	どなたでも	・健康体操	無料	あり	④
桜木	さくらカフェ	桜木コミュニ ティセンター	第2・4木曜 13:30～15:00	どなたでも	・100歳体操 ・茶話会	100円	要相 談	⑤
	男の筋トレ教室	桜木コミュニ ティセンター	第2・4水曜 14:30～15:30	男性限定	・筋トレ体操 ・脳トレ	月500円	要相 談	⑤
桜木東	はつらつクラブ	桜木東コミュニ ティセンター	第4火曜 13:30～15:30	どなたでも	・健康体操	無料	あり	⑥
	桜木東元気くらぶ	桜木東コミュニ ティセンター	毎週月曜 13:30～15:30	どなたでも	・100歳体操 ・茶話会	月200円	あり	⑥
	ふれあい会	桜木 老人憩いの家	第2.3.4金曜 13:20～15:30	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	月500円	あり	⑦
若葉	健康づくり教室	若葉4町内 公民館	第1.3.4金曜 10:00～11:00	どなたでも	・貯筋運動 ・健康体操	無料	あり	⑧
	貯筋体操	若葉コミュニ ティセンター	第2土曜 10:00～11:30	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	100円		⑨
	貯筋運動	健軍商店街 よって館ね	毎週木曜 14:00～14:30	どなたでも	・貯筋運動 ・茶話会	無料		⑩

