

# 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

| 番号 | 地区 | 団 体 名         | 活動内容                | 活動日時                       | 活動場所        | 新規受入 |
|----|----|---------------|---------------------|----------------------------|-------------|------|
| 58 | 王喜 | いきいき健康クラブ     | 脳トレ、筋膜リリース、ストレッチ等   | 第2、4水曜<br>10:00～11:30      | 王喜公民館 講堂    | 可    |
| 59 | 王喜 | 王喜2きらきら健康体操の会 | 健康講話、脳トレ、ストレッチ、筋トレ等 | 第2、4金曜<br>13:30～15:00      | 王喜公民館 講堂    | 可    |
| 60 | 王喜 | みんなの体操ひろば     | 体操、健康講話等            | 月または水曜（月1回）<br>10:00～11:30 | 王喜公民館 東区集会所 | 可    |

※令和8年9月現在の情報を掲載しております