

別所エリア

自分のスタイルにあった健康づくり法を探して!



【お問合せ】別所地域ケアプラザ
南区別所1-7-23 ☎716-3884



GoGo健康!

【注意】新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催休止または開催方法が変更されている場合がございますので、事前にケアプラザまでお問い合わせください。



1・3
モクモク会

休止中

会費あり

【内容】体操・脳トレ
【日時】第1・3木曜日
10:00~11:30
【場所】別所町友会館 (別所5丁目11-46) ④

- …屋内
- …屋外



…元気づくりステーション

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的なグループ」です。

大岡吹矢の会



会費あり

【内容】スポーツ吹矢
【日時】第1・3火曜日
9:30~12:00
第2・4火曜日
12:30~15:00
【場所】別所地域ケアプラザ (別所1-7-23) ⑤

のびのび会



会費あり

【内容】体操・脳トレ
【日時】第1・3金曜日
10:00~11:30
【場所】別所コミュニティハウス (別所3-4-1) ①

令和5年4月現在

大谷戸公園 脳トレウォーキング



会費なし

【内容】脳トレウォーキング
【日時】第1・3水曜日
9:30~10:30
【場所】大谷戸公園 (大岡4-16) ②

大岡3丁目公園 脳トレウォーキング



会費なし

【内容】脳トレウォーキング
【日時】第2・4水曜日
9:30~10:30
【場所】大岡3丁目公園 (大岡3-9-27) ③