

# 南区元気づくりステーション 一覧

問合せ先：南区高齢・障害支援課 TEL:045-341-1140

R7.6月更新

No	ステーション名	内容	開催日・時間	会場	住所	地域ケアプラザ エリア
1	ハッピー♡ 脳トレウォーキング	脳トレウォーキング	毎週火曜日 10:00～11:30	阪東橋公園	高根町4-23	浦舟地域ケアプラザ Tel261-3315
2	水曜歩こう会	脳トレウォーキング	毎週水曜日 10:00～11:30	蒔田公園	宿町1-1	睦地域ケアプラザ Tel730-5080
3	金曜クラブ	3B体操・歌など	第2・4金曜日 13:30～15:00	睦地域ケアプラザ	睦町1-31-1	
4	いきいきダンベル体操教室	玄米ダンベル体操	第1・3木曜日 10:00～11:30	ASUKAスタジオ	前里町2-31	清水ヶ丘地域ケアプラザ Tel253-0071
5	清水ヶ丘町内会館 玄米ダンベル体操教室	玄米ダンベル体操	第2・4月曜日 14:00～15:15	清水ヶ丘第二町内会館	清水ヶ丘101-2	
6	玄米ニギニギダンベル ストレッチ体操	玄米ダンベル体操	第1・3火曜、第4木曜 10:00～11:30	南太田4丁目町内会館	南太田4丁目1-2	
7	下の前げんき会	脳トレウォーキング	第1・3木曜日 10:00～11:30	下の前公園	南太田2-31	大岡地域ケアプラザ Tel743-6102
8	南永田ダンベル教室	玄米ダンベル教室	第2・4火曜日 10:00～11:00	南永田町内会館	永田南2-9-9	永田地域ケアプラザ Tel711-8611
9	きゅきゅっと六ツ川	尿失禁予防体操	第1・3火曜日 13:15～14:30	六ツ川地域ケアプラザ	六ツ川2-3-211	六ツ川地域ケアプラザ Tel716-0680
10	六ツ川1丁目公園 脳トレ歩こう会	脳トレウォーキング	第2・4木曜日 10:00～11:30	六ツ川1丁目公園	六ツ川1-699-2	
11	ロコトレ体操	ロコトレ体操	第1・3水曜日 14:00～15:00	六ツ川台小コミュニティハウス	六ツ川3-65-9	
12	のびのび会	脳トレ・体操	第1・3金曜日 10:00～11:30	別所コミュニティハウス	別所3-4-1	別所地域ケアプラザ Tel716-3884
13	大岡吹矢の会	スポーツ吹矢	第1・3火曜日 9:30～12:00 第2・4火曜日 12:30～15:00	別所地域ケアプラザ	別所1-7-23	
14	脳トレウォーキング 大谷戸公園	脳トレウォーキング	第1・3水曜日 9:30～10:30	大谷戸公園	大岡4-16	
15	脳トレウォーキング 大岡3丁目公園	脳トレウォーキング	第2・4水曜日 9:30～10:30	大岡三丁目公園	大岡3-9	