

## 睦地域ケアプラザエリア



## 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。



## 脳トレウォーキング

地域の公園などで、仲間と一緒に頭を使いながら体を動かす脳トレウォーキングを楽しく安全に行っています。



## お問合せ

南区役所高齢・障害支援課

☎ 341-1140

睦地域ケアプラザ

睦町1-31-1

☎ 730-5151

## グループ名

## 場所

## 日時

## 内容

## ① 水曜歩こう会

蒔田公園内  
(宿町1-1)

毎週水曜日  
10:00~11:30頃  
※夏季は時間変更や  
休会あり

脳トレウォーキング(屋外)  
\*会費なし

② 睦町さくら公園  
脳トレウォーキング

睦町さくら公園  
(睦町2-183)

第4木曜日  
10:00~11:00頃  
※夏季や年末年始は  
要問合せ

脳トレウォーキング(屋外)  
\*会費なし



## ③ 金曜クラブ

睦地域ケアプラザ  
(睦町1-31-1)

第2・4金曜日  
13:30~15:00

第2:3B体操 第4:体操や  
脳トレ(屋内)  
※第4は月によってプログラ  
ムが異なります  
\*第2・一部の第4は  
会費あり(300円)



\*他の通いの場のご案内を希望される場合は地域ケアプラザにお問い合わせください