

南区

元気づくりステーション 脳トレウォーキング マップ

永田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
永田地域ケアプラザ
永田南2-16-3
☎ 711-8611

グループ名	場所	日時	内容
① 南永田ダンベル教室	南永田町内会館 (永田南2-9-9)	第2・4火曜日 10:00~11:00	玄米ダンベル体操(屋内) *会費あり
② 楽歩組東 *10月以降未定	永田中央会館 (永田東2-2-1)	第1月曜日 9:30~11:00	脳トレウォーキング・ ラジオ体操など(屋内) *会費なし
③ 楽歩組北 *10月以降未定	上第五町内会館 (永田北1-27-13)	第4月曜日 9:30~11:00	脳トレウォーキング・ ラジオ体操など(屋内) *会費なし

*他の通り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