

# 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

## 清水ヶ丘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ます。



### お問合せ

南区役所高齢・障害支援課

☎ 341-1140

清水ヶ丘地域ケアプラザ

清水ヶ丘49

☎ 253-0071

グループ名	場所	日時	内容
① 清水ヶ丘公園 脳トレウォーキング	清水ヶ丘公園 (清水ヶ丘87-2)	第2・4木曜日 10:00~11:00	脳トレウォーキング(屋外) *会費なし
②いきいきダンベル 体操教室	ASUKAスタジオ (前里町2-31)	第1・3木曜日 10:00~11:30	玄米ダンベル体操(屋内) *会費あり
③清水ヶ丘町内会館 玄米ダンベル体操教室	清水ヶ丘第二町内会館 (清水ヶ丘101-2)	第2・4月曜日 14:00~15:15	玄米ダンベル体操(屋内) *会費あり
④玄米ニギニギ ダンベルストレッチ体操	南太田四丁目町内会館 (南太田4-1-2)	第1・3火曜日 第4木曜日 10:00~11:30	玄米ダンベル体操(屋内) *会費あり

\*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