

別所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

別所地域ケアプラザ

別所1-7-23

☎ 716-3884



グループ名

場所

日時

内容

① 大谷戸公園
脳トレウォーキング

大谷戸公園
(大岡4-16)

第1・3水曜日
9:30~10:30

脳トレウォーキング(屋外)
*会費なし



② 大岡三丁目公園
脳トレウォーキング

大岡三丁目公園
(大岡3-9)

第2・4水曜日
9:30~10:30

脳トレウォーキング(屋外)
*会費なし



③ 大岡吹矢の会

別所地域ケアプラザ
(別所1-7-23)

第1・3火曜日
9:30~12:00
第2・4火曜日
12:30~15:00

スポーツ吹矢(屋内)
*会費あり



④ のびのび会

別所コミュニティハウス
(別所3-4-1)

第1・3金曜日
10:00~11:30

体操・脳トレ(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