

## 六ツ川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

六ツ川地域ケアプラザ

六ツ川2-3-211

☎ 716-0680

## グループ名

## 場所

## 日時

## 内容

① 六ツ川1丁目公園  
脳トレ歩こう会

六ツ川1丁目公園  
(六ツ川1-699-2)

第2・4木曜日  
10:00~11:30

脳トレウォーキング(屋外)  
\*会費なし



② きゅきゅっと六ツ川

六ツ川地域ケアプラザ  
(六ツ川2-3-211)

第1・3火曜日  
(原則)  
13:15~14:30

尿失禁予防体操(屋内)  
\*会費あり



③ ロコトレ体操会

六ツ川台小  
コミュニティハウス  
(六ツ川3-65-9)

第1・3水曜日  
14:15~15:15

ロコトレ体操(屋内)  
\*会費あり



\*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