

# 清水ケ丘エリア

自分のスタイルにあった健康づくり法を探して!

GoGo健康!

【お問合せ】清水ケ丘地域ケアプラザ  
南区清水ケ丘49 ☎253-0071

【注意】新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催休止または開催方法が変更されている場合がございますので、事前にケアプラザまでお問い合わせください。



屋内 … 屋外  
GoGo健康! … 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。

**清水ケ丘第2町内会館玄米ダンベル体操教室**

会費 あり

【内容】玄米ダンベル体操  
【日時】第2・4月曜日  
14:00~15:30  
【場所】清水ケ丘第二町内会館 (清水ケ丘101-2) 3

**いきいきダンベル体操**

会費 あり

【内容】玄米ダンベル体操  
【日時】第1・3木曜日  
10:00~11:30  
【場所】ASUKAスタジオ (前里町2-31) 4

**のびのびクラブ**

会費 あり

【内容】体操  
【日時】月2回 月曜日  
13:30~15:00  
【場所】清水ケ丘地域ケアプラザ 5

**さくらヶ丘**

会費 あり

【内容】玄米ダンベル体操  
【日時】第1・3水曜日  
13:30~14:45  
【場所】清水ケ丘地域ケアプラザ 5

**清水ケ丘公園 脳トレウォーキング教室**

会費 なし

【内容】脳トレウォーキング  
【日時】第2・4木曜日  
10:00~11:00  
【場所】清水ケ丘公園 (清水ケ丘87-2) 6

**ハッピー♡ストレッチ**

会費 あり

【内容】玄米ダンベル体操  
【日時】第2・4水曜日  
14:00~15:30  
【場所】太田地区町内連合会館 (南太田2-1-12) 1

**玄米ニギニギダンベルストレッチ体操**

会費 あり

【内容】玄米ダンベル体操  
【日時】第1・3火曜日  
第4木曜日  
10:00~11:30  
【場所】南太田四丁目町内会館 (南太田4-1-2) 2

**コスモス会**

会費 あり

【内容】体操  
【日時】月2~4回 火曜日  
13:30~15:00  
【場所】清水ケ丘地域ケアプラザ 5

**男性ダンベル会**

会費 あり

【内容】玄米ダンベル体操  
【日時】第2・4日曜日  
9:15~10:30  
【場所】清水ケ丘地域ケアプラザ 5