

16 さんさんまえざわ (前沢地区)

場 所 前山公民館

開催日時 水曜日 (午前)

実施内容 シャキっと体操、脳トレ、合唱、茶話会等



17 サロンひまわり (若栗地区)

場 所 若栞ふれあいセンター

開催日時 月曜日 (午前)

実施内容 3B体操、手芸、工作、季節行事等
※送迎あり



18 サロンさわやか尾山 (東布施地区)

場 所 尾山コミュニティセンター

開催日時 木曜日 (午前)

実施内容 パワーシャキっと体操、茶話会、脳トレクイズ等



19 おとざわ元気会 (音沢地区)

場 所 音沢公民館

開催日時 水曜日 (午前) (隔週は金曜日も実施)

実施内容 シャキっと体操、健康マージャン、調理実習等



20 スマイル愛本 (愛本地区)

場 所 愛本交流館

開催日時 火曜日 (午後)

実施内容 シャキっと体操、レクリエーション、手芸等



21 下立いきいきクラブ (下立地区)

場 所 下立まちおこしセンター

開催日時 木曜日 (午前)

実施内容 健康体操、脳トレ、口腔体操、茶話会等
※第2・4月曜は卓球、モルック



22 シャキっとうらやま☆ (浦山地区)

場 所 浦山交流センター

開催日時 月曜日 (午前)

実施内容 シャキっと体操、軽運動、レクリエーション、脳トレ等

