

碧南南部地域包括支援センターの

# シニアのための 体操教室



碧南で長年子供の体力作りを目指した教室を開催されています。ほかに、おたっしや大学や高齢者体操教室の講師をされ、元気いっぱいの先生の教室はいつも笑い声が絶えません。



9月18日(木)  
25日(木)  
令和8年 1月22日(木)  
3月19日(木)  
26日(木)  
13:30~14:30

会場：南部市民プラザ  
1階会議室  
講師：たぶち優子先生

碧南南部地域包括支援センターでは他にもこんなことやってるよ！

【てらまちいどばた会】

第2火曜

13:30~15:00

会場：西方寺

＊お寺さんで集まって、  
みんな大好き井戸端会議！

【遊友の会 友楽会】

第2・4金曜

13:30~15:00

会場：棚尾公民館

＊レクリエーションと体操  
をして、笑って楽しく元気  
になろう！

【遊友の会 浜友会】

第2・4火曜

9:30~11:00

会場：大浜まちかどサロン

＊レクリエーションと体操  
をして、笑って楽しく元気  
になろう！

【健康麻雀教室】

第1・3月曜

または第2・4水曜

13:30~15:30

＊現在定員いっぱい  
です(>\_<)

【お申込み・お問い合わせ先】

碧南南部地域包括支援センター

TEL:0566-46-5282

担当：古居・嵯峨

