

暖かくなって
きました!!

健康づくりの実践に参加しませんか? 楽しく心も身体もリフレッシュ!!

城南保健生協では、健康づくり運動の一つとして、地域で身体を動かす「班」や「サークル」を行っています。この機会にぜひはじめてみませんか?

(城南保健生協と連携して行っているサークルも紹介)

①名前 ②内容 ③会場 ④時間 ⑤現在の会員 ⑥講師 ⑦会費 ⑧担当から一言



月に1度だけでも

①健康体操班 ②健康体操・血圧測定・体脂肪測定
③東矢口地域利用集会室 ④第3水曜のみ19:00~20:15
⑤5人 ⑥健康科学アドバイザー・野口修二
⑦当日200円 ⑧明るいうちで行っています。会員の体調もみながらアドバイス。



三ツ木診療所の3階です

①トリム体操班 ②音楽に合わせて行うトリム体操
③三ツ木診療所 ④毎週火曜17:30~18:30 ⑤10人
⑥秋田先生 ⑦なし ⑧参加希望の方は事前にお問い合わせください。

毎月3回です

①中延ダンベル昼・夜班 ②健康体操 ③荏原文化センター
④毎月第1~3金曜13:00~14:30 / 19:30~21:00
⑤20人 ⑥健康運動サポーター・畔柳朝子
⑦運営費のみ ⑧新日本婦人の会の小グループです。

座って行う体操が中心なので 高齢の方でも大丈夫

①白梅班 ②健康体操(ストレッチ体操・ルーブル
プ) ③西六郷高畑町会会館 ④第4水曜19:30~20:30
⑤10人 ⑥健康科学アドバイザー・野口修二
⑦なし ⑧ご参加をお待ちしています。

昼間が都合のいい人は

①かたくり班 ②健康体操 ③大森南図書館・他目的室
④第2・4火曜13:30~15:00 ⑤10人 ⑥なし
⑦1回100円 ⑧みんなで楽しくやっています。

若返り班で若返る

①若返り班 ②健康体操 ③東糀谷老人いこいの家
④第1・3月曜19:00~20:30 ⑤20人 ⑥ヘルパー
ステーションすずらん統括所長・大澤千恵子 ⑦月500円
⑧みなさん待っています。



日本ヨーガ協会の先生が講師

①東六郷ヨーガ教室 ②ヨーガ ③東六郷老人いこいの家
④毎週木曜19:00~21:00 ⑤6人 ⑥日本ヨーガ協会講師
⑦月3,000円 ⑧ぜひ一度体験にいらしてください。

4歳~大人まで誰もが 水泳で楽しく健康づくり

①城南ドルフィン水泳サークル ②水泳・水中ウォーキング、育成クラスも
③荏原文化センター ④火曜夜・木曜夜・金曜夜各コース
⑤90人 ⑥15人の講師がおります ⑦900円×開催回数/月+700円(運営費等)/月

空手・チューブ体操と盛りだくさん

①大森中診療所・健康体操班 ②健康空手・ルーブルプ体操
③大森中診療所5階 ④第2・4火曜18:50~20:20
⑤10人 ⑥健康科学アドバイザー・野口修二
空手講師・納富哲也 ⑦月300円 ⑧本格的な空手ではなく、健康空手です。誰でもできます。



声を出してリフレッシュ

①うたごえ班 ②合唱 ③東蒲田小学校地域集会室
④第2・4水曜19:00~20:30 ⑤7人 ⑥南部合唱団
⑦月500円 ⑧初心者中心のサークルです。



南大井周辺の体操班です

①南大井水神班 ②ストレッチ体操・ルーブルプ体操
③南大井シルバーセンター ④月1回19:00~20:30
⑤5人 ⑥健康科学アドバイザー・野口修二
⑦当日200円 ⑧南大井地域の機関紙にチラシを同封しています。会場へ直接どうぞ。

社交ダンス教室です

①六郷ダンス教室 ②社交ダンス ③六郷文化センター
④毎週金曜19:00~21:00 ⑤10人 ⑥小池進先生
⑦月2,500円 ⑧初心者歓迎、今年のクリスマスは生協のダンスパーティーに!!

田園調布周辺の体操班です

①田園調布ダンベル班 ②ダンベル体操・簡単なエアロピクス
③田園調布高齢者在宅サービスセンター ④毎週火曜20:00~21:00
⑤6人 ⑥健康科学アドバイザー・野口修二 ⑦なし ⑧お近くの方、ぜひいらしてください。

馬込夫婦坂の近くです

①めおとざかルーブルプ体操班 ②ストレッチ・ルーブルプ・ころぼん体操など
③スペースめおとざか ④第1~3水曜14:00~15:30 ⑤13人 ⑥健康運動サポーター・畔柳朝子
⑦当日200円 ⑧第1は自主練習、第2は血圧・体脂肪測定も行います。

八潮周辺の体操班です

①八潮健康体操班 ②ストレッチ体操・ルーブルプ体操
③八潮地域センター ④第2火曜19:00~20:30
⑤6人 ⑥健康科学アドバイザー・野口修二
⑦当日200円 ⑧八潮地域の機関紙にチラシを同封しています。会場へ直接どうぞ。

お問い合わせは、お気軽に城南保健生協本部まで ☎ 03-3762-0266