

12. 岩ヶ平公園体操

一人で始めた体操が、ひとり、またひとりと加わり今では7~8名の体操仲間ができたそうです。ワンちゃん仲間も交流を楽しんでおられます。

MAP B-12

プログラム：体操

参加費 無料

開催場所 岩ヶ平公園(岩園町28)

開催日時 ほぼ毎日

午前6時~午前6時20分



13. 華恵会

民謡や新舞踊を踊ることで健康づくりを行っています。休憩中のおしゃべりが楽しくて夢中になってしまう事もしばしば…(笑)一緒に舞踊とおしゃべりを楽しみましょう!!

連絡先：090-4033-8297(赤星)

MAP B-13

プログラム：新舞踊、民謡で健康づくり、おしゃべり交流



参加費 1回100円

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町6-9)

開催日時 第2・4月曜日
午後1時~午後4時



14. おしゃべり広場でてくてく

『てくてく』は元気でいきいきと暮らしていくための様々な知恵を実践しているグループです。みんなで楽しくおしゃべりしながら健康をキープしませんか？

連絡先：080-4022-8861(今田(コンタ))

MAP B-14

プログラム：おしゃべり交流（歌を歌ったり、脳トレもします）



参加費 基本は無料 必要時100～200円

開催場所 コープデイズ芦屋組合員集会室(大原町9-1)

開催日時 第1・3月曜日

午前10時～午前11時30分



15. アットマンズ・デザートカフェ (おしゃべりカフェにっち)

アットマン(メンバーの愛称)の作る、ちょっとおしゃべりなかくし味の手作りデザートでお待ちしています。

連絡先：090-8523-3053(定藤)

MAP B-15

プログラム：喫茶&おしゃべり交流



参加費 1回300円

開催場所 コミュニティスペースふらっと(朝日ヶ丘町6-9)

開催日時 第4土曜日 午後2時～午後4時



16. 岸添体操教室・翠ヶ丘クラス

一人ではなかなか運動が続かない方、一緒にストレッチや筋トレをしませんか？ボールやラバーを使って無理なく筋力アップしましょう！

連絡先：090-1487-4658(岸添)

MAP B-16

プログラム：ストレッチ、チューブやボールを使った体操

参加費 1か月2,000円

開催場所 翠ヶ丘集会所(翠ヶ丘町9-15)

開催日時 毎週火曜日

午前10時～午前11時30分(午前クラス)

午後 2時～午後 3時30分(午後クラス)

