







# 川口地域




1	川口	男の貯筋クラブ			
会場	川口コミュニティセンター				
開催日	第1・3火曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月1000円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	楽しく気楽に参加できます。ご友人を誘って参加してみませんか？				




2	川口	健康体操教室			
会場	川口コミュニティセンター				
開催日	毎週木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月2000円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	タオル一本で手軽な体操もやってます。				

3	川口	やさしい健康体操			
会場	川口コミュニティセンター				
開催日	第2・4火曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月1000円	人数	8人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	ストレッチ・フットケア・脳トレ・他
PR	軽体操なのでどなたでもできます。脳トレにもなります。				

## 川口地域

4	川口	貯筋クラブ川口サークル			
会場	川口コミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	月 1000 円	人数	13 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	安全、楽しく、無理をせず、長続き出来るような運動をしています。笑顔の絶えないサークルを心がけています。他のサークルと合同レクリエーションで交流しています。				

5	川口	ひだまりの会			
会場	JR 川口プラザ				
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	無料	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・脳トレ・転倒予防体操・他
PR	頭と体の体操で頑張ります。				

6	川口	和南津健康クラブ			
会場	和南津集会所				
開催日	月1回月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・脳トレ・茶話会・他
PR	上は90代までいます。どなたでもご参加ください。				

# 川口地域