

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 1,000 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 2,000 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	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 1,000 円		人数	21 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	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でリエーションで交流しています。				

川口地域

4	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	13:30~14:30	
参加費	月 1,000 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。				

5	川口	ほほえみ会			
会場	川口コミュニティセンター				
開催日	第2・4木曜日		時間	9:30～11:00	
参加費	1回 300 円		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	脳トレ・軽体操
PR	楽しく気楽に参加できます。				

6	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	12 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。				

川口地域

7	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	9 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。				