

中野地域ケアプラザ内で 活動している主なグループ (地域活動団体一覧)

種別	グループ名	内容	活動日	時間
運動編	あらがま会	太極拳	第2・4火曜日	15:00~17:00
	いきいき健康づくり委員会	健康体操他	月1回	PM
	アッフルの会	スクエアステップ	第1・3金曜日	13:00~14:30
	オレンジの会	スクエアステップ	第1・3火曜日	13:00~14:30
	上郷いきいき会	健康体操	月2回土曜日	9:00~12:00
	筋トレ水曜会	がっつり筋トレ	第1・4水曜日	15:00~17:00
	健康体操	健康体操	第2・4水曜日	10:00~12:00
	櫻	中・軽度の体操	第2火曜日	10:00~12:00
	ひまわり	中・軽度のレクリエーション体操	月2回月曜日	10:00~12:00
	ヴェルテさかえ	がっつり筋トレ	月2回火曜日	9:30~12:00
	ぴんころ会	イスに座って体操	第1・3月曜日	10:00~11:30
	びわの会	ストレッチ体操	第3木曜日	9:30~12:00
	ローズ会	中・軽度のレクリエーション体操	月2回水曜日	10:00~12:00
	富士見ヶ丘いきいき会	健康体操	月2回土曜日	9:00~12:00
	すみれ	アロマテラピー&ストレッチ	月2回	10:00~12:00
	キラナヨガ	ヨガ	不定期	
	中野気功	気功	不定期	
文化編	栄わかば会	舞踊	月1~2回	PM
	栄基クラブ	囲碁	第2日曜日	9:00~15:00
	アンサンブルパストラール	マンドリン	不定期	
	シニア麻雀同好会	健康麻雀	月2回金曜日	15:00~18:00
	桃山流みやこ舞	詩舞	月1回程度	PM
	フラハーラウユウキアイナ	フラダンス	不定期	
	はまなす会	絵手紙	第4月曜日	9:30~12:00
	チェリーベル	ハンドベル	第3金曜日	13:00~15:00
	パソコン団体 (パソボラ横浜ほか)	パソコン学習会	月~金	AM・PM
	千代の会	携帯電話学習会	休止中	
交流編	スマイル	お食事会等	第1木曜日	11:00~13:00
	子ども広場モーリス	就学前の親子の広場	第2・4月曜日	10:00~14:30
	俺のカフェ	コーヒーと音楽鑑賞	偶数月 第2日曜日	13:30~15:00
	みんなの広場たけのこ	作品作り・季節イベント他	月1回日曜日	AM・PM

問い合わせ先TEL:045-896-0711 中野地域ケアプラザ

*貸し館状況により活動日、時間に変更になる可能性がありますのでご了承下さい