

# 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
運動系	あららがま会	太極拳	第2・4火曜	15:00~17:00
	いきいき健康づくり	健康体操	月1回	午後
	アップルの会 (スクエアステップ)	要介護化予防エクササイズ	第1・3金曜	13:00~14:30
	オレンジの会 (スクエアステップ)	要介護化予防エクササイズ	第1・3火曜	13:00~14:30
	上郷いきいき会	健康体操	月2回・土曜	9:00~12:00
	筋トレ水曜会	がっつり筋トレ	第1・4水曜	15:00~17:00
	健康体操	健康体操	第2・4水曜	10:00~12:00
	櫻	体操 (中軽度)	第2火曜	10:00~12:00
	ひまわり	レクリエーション体操 (中軽度)	月2回・月曜	10:00~12:00
	ヴェルデさかえ	がっつり筋トレ	月2回・火曜	9:30~12:00
	ぴんころ会	イスに座って体操	第1・3月曜	10:00~11:30
	びわの会	ストレッチ体操	第3木曜	9:30~12:00
	ローズ会	レクリエーション体操 (中軽度)	月2回・水曜	10:00~12:00
	富士見ヶ丘いきいき会	健康体操	月2回・土曜	9:00~12:00
	ナイト ヨガ ~杜~	ヨガ	第1・3水曜	19:00~20:00
文化系	栄わかば会	舞踊	月1~2回	午後
	栄碁クラブ	囲碁	第2日曜	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	15:00~18:00
	桃山流みやこ舞	詩舞	月1回程度	午後
	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	9:30~12:00
	チェリーベル	ハンドベル	第3金曜	13:00~15:00
パソコン (パソボラ横浜)	パソコン教室	水~金	午後	
交流系	スマイル	お食事会等	第1木曜	12:00~14:00
	こども広場モーリーズ	就学前の親子の居場所	第2・4月曜	10:00~14:30
	俺のカフェ	淹れたてコーヒーと音楽鑑賞	偶数月・第2日曜	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	およそ隔月・日曜	午前・午後
	こもどりトミック	音楽を使った遊び・育み	月1回程度	

問い合わせ先 TEL:045-896-0711 中野地域ケアプラザ(地域交流)

\*活動日、時間に変更になる場合がありますのでご了承下さい。