

# 呉市自主グループ

◆呉市が実施する介護予防事業を受講後、自らがグループを組み、専門職や地域包括支援センターの支援を受けながら、自分たちで運動を続けているグループです。

R6.10月

地域 (お問い合わせ)	グループ名	会場	週・曜日	時間
天応・吉浦包括 TEL31-8390	健康体操同好会	天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	金曜日	10時15分～11時半
	ステップアップ教室	天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	金曜日	13時半～15時半
	健康体操同好会	天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	水曜日	10時～11時半
	なかよしサークル	天応まちづくりセンター (呉市天応宮町4-15)	月曜日	13時～14時半
	スマイル体操教室	吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦本町1-7-23)	水曜日	9時45分～11時半
昭和包括 TEL30-5666	ゆり体操教室	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	不定期 金曜日	10時～12時
	はつらつサロン	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	不定期 木曜日	13時半～15時半
	第2はつらつサロン	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	不定期 金曜日	13時～15時
	太極拳同好会	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	月曜日	13時～15時
	らくらくヨガサークル	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	火曜日	9時半～11時半
	レイフラーブア 焼山 湯川教室	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	月3回 不定期 土曜日	9時半～11時半
	第3はつらつサロン	焼山東区自治会館 (呉市焼山中央2-9-26)	不定期 月曜日	13時半～15時半
宮原・警固屋 TEL27-5444	すみれ会	休谷ホーム (呉市宮原1-5-26)	木曜日	15時～16時半
	からだ元気クラブ	宮原まちづくりセンター (呉市宮原7-4-21)	隔週 月曜日	13時半～14時半
	元気体操	警固屋まちづくりセンター (呉市警固屋2-222)	第2・4火曜日	13時半～15時
東部包括 TEL76-3333	ずっと元気教室	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	第1土曜日 第3木曜日	14時～15時半
	筋力アップ教室グループ	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	第1・3木曜日	10時～11時半
	元気広がる体操	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	第2・4金曜日	10時～11時半
	ボール体操	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	第1・3火曜日	14時～15時半
音戸・倉橋包括 TEL56-0665	しおかぜトレーニンググループ	さざなみ苑 (呉市音戸町高須3-7-15)	水曜日	13時半～15時半
	音戸OPP体操サークル	さざなみ苑 (呉市音戸町高須3-7-15)	金曜日	10時～11時15分