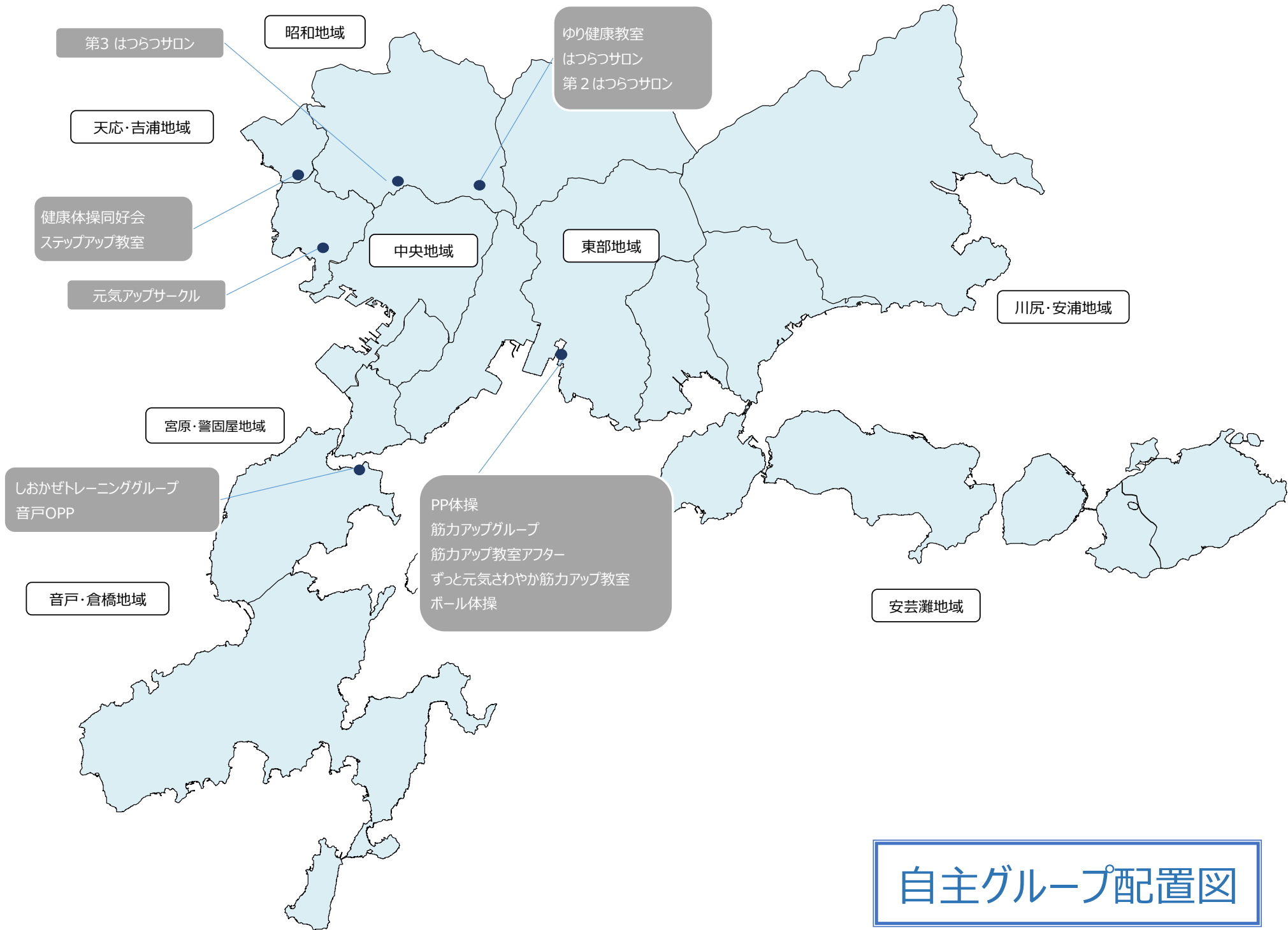


呉市 自主グループ

◆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。

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 Tel.31-8390	元気アップサークル	吉浦まちづくりセンター (呉市吉浦本町1-7-23)	毎週金曜日	9時45分～11時45分
	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)	毎週金曜日	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)	毎週金曜日	13時半～15時半
昭和包括 Tel.30-5666	ゆり健康教室	昭和まちづくりセンター (呉市焼山中央2-8-12)	月2回 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)	月2回 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)	月2回 金曜日	13時～15時
	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)	月2回 月曜日	13時半～15時半
東部包括 Tel.76-3333	PP体操	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	第1・3金曜日	10時～12時
	筋力アップグループ(ヨガ)	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	第2・4木曜日	10時～12時
	筋力アップ教室アフター	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～12時
	もっと元気ずっと元気 さわやか筋力アップ教室	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～16時
	ボール体操	広まちづくりセンター (呉市広古新開2-1-3)	不定期	10時～11時半 14時～15時半
音戸・倉橋包括 Tel.56-0665	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)	毎週水曜日	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)	毎週金曜日	10時～11時15分



自主グループ配置図