

住民主体による



運動教室



土肥地区では、住民の皆さん同士で、定期的な運動教室を開催しています。
地域住民同士で、健康づくりに参加してみませんか？

～各地区でロコトレOB会 元気に開催中～

●土肥地区:土肥支所 (登録者:37名)

さくら会

第1・3水曜日(9:00～11:30)

●中浜地区:中浜区コミュニティーセンター (登録者:12名)

ひまわり会

第2・4水曜日(10:00～11:00)

●土肥中村地区:中村公民館 (登録者:26名)

けやき会

第2・4水曜日(10:00～11:00)

●小土肥地区:小土肥生活改善センター (登録者:14名)

はまゆうの会

第2・4水曜日(10:00～11:00)

●八木沢地区:八木沢シニアプラザ (登録者:28名)

菜の花会

第1・3木曜日(9:30～11:30)

●小下田地区:ふるさとセンター (登録者:14名)

コスモス会

毎週木曜日(9:00～11:00)

参加費
無料

※令和3年5月現在

※どの会場、どなたでも、行きたい時に気軽に参加できます。

※動きやすい服装及び水分持参で、直接会場にお越しください。

※希望者は、スポーツ保険に加入ができます。(詳細は土肥包括へお尋ねください。)

※セラバンド(体操用ゴムチューブ)を使用する地区もありますが、各自でお買い求めください。

問い合わせ先:伊豆市土肥地区地域包括支援センター 98-3001