


大仙市 仙北地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
仙北さわやかサークル <small>運</small>	荒巻シニアクラブ <small>(あらまき)</small> <small>レ</small>		本郷地域シニアクラブ <small>(ほんごう)</small> <small>レ</small>	高梨さわやかサークル <small>運</small>
毎月第2・4月曜日(13時半～)	第3火曜日(13時半～) ※10月～3月開催		毎月第2木曜日(9時半～)	第2・4金曜日(13時半～)
会場: さくまろ館	会場: 荒巻会館		会場: 本郷構造 改善センター	会場: さくまろ館
 <p>※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ!</p>		仙北スローストレッチの会 <small>運</small>	仙北はつらつサークル <small>レ</small>	
		毎週水曜日(13時半～) 会場: ふれあい体育館	毎月第1・3木曜日(13時半～) 会場: さくまろ館	

18

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー

レ 軽体操・レクリエーション

タオルを使った運動で
心もからだものびやかに～♪



料理は手順や行程が大事!
認知症予防にも効果的です☆



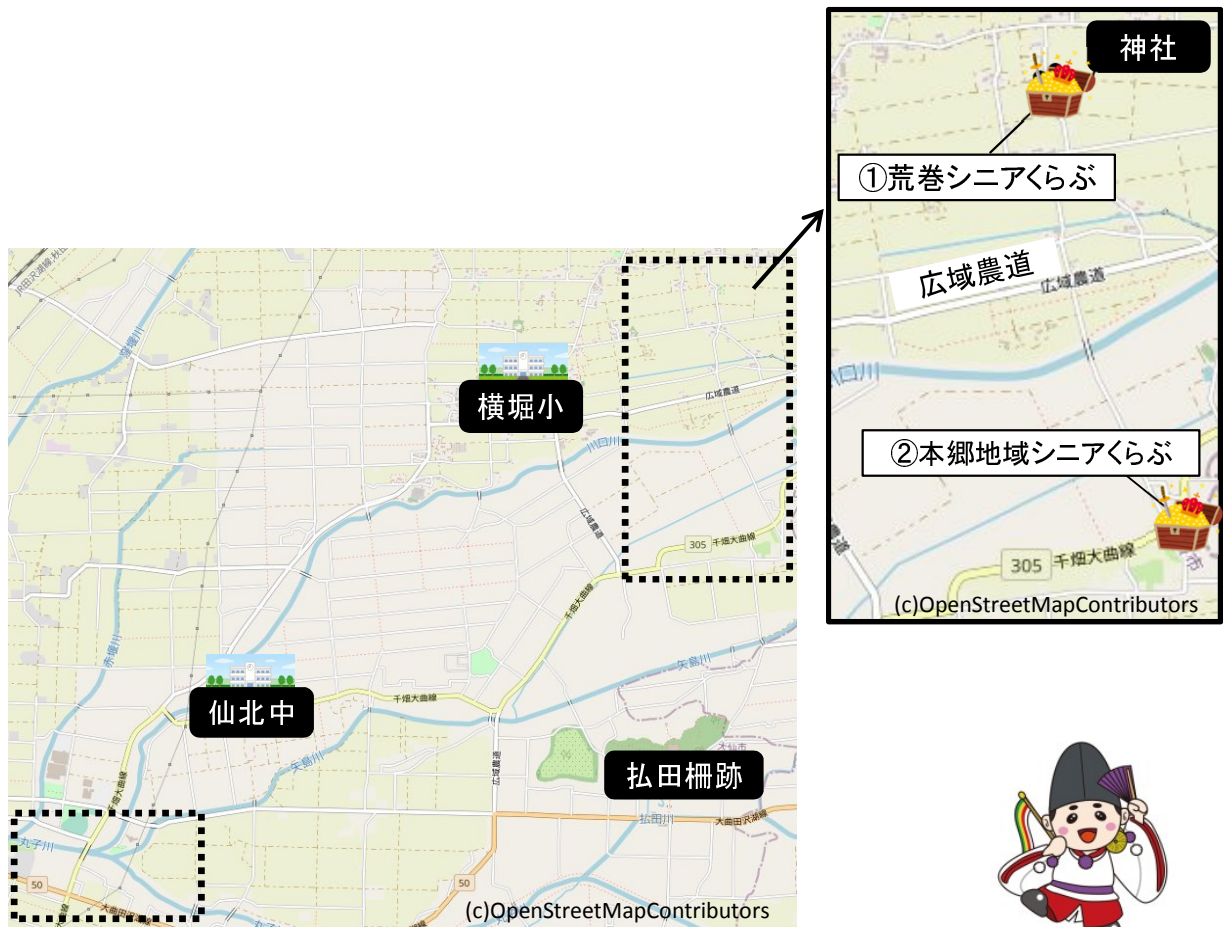
仲間といきいき☆楽しみながら!!
元気づくりをしてみませんか?
「見学・参加してみたい!」という方は、
問い合わせ先までご連絡ください。



【問い合わせ先】
高齢者包括支援センター東部
電話 0187-56-7125



サークル・サロンマップ【仙北地域】



①荒巻シニアくらぶ



開催日時	第3火曜日(10~3月) 13:30~15:00
開催場所	荒巻会館 大仙市板見内字荒巻105
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

②本郷地域シニアくらぶ



開催日時	毎月第2木曜日 9:30~11:30
開催場所	本郷構造改善センター 大仙市板見内字長仙寺
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

③仙北スローストレッチの会



開催日時	毎週水曜日 13:30～15:30
開催場所	ふれあい体育館 大仙市堀見内字下田茂木122
主な活動内容	運動メニュー

④仙北さわやかサークル



開催日時	毎月第2・4月曜または火曜日 13:30～15:00
開催場所	さくまろ館 大仙市高梨字田茂木10
主な活動内容	運動メニュー

⑤仙北はつらつサークル



開催日時	毎月第1・3木曜日 13:30～15:00
開催場所	さくまろ館 大仙市高梨字田茂木10
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑥高梨さわやかサークル



開催日時	毎月第2・4金曜日 13:30～15:00
開催場所	さくまろ館 大仙市高梨字田茂木10
主な活動内容	運動メニュー