

健康

SK会

会員が共に楽しめるように、体操・散策・ゲーム等を計画、実行。心身共に健康維持できるよう協力し合っています。

活動日時 第1水曜日(午前)
主な活動場所 ひぐらしふれあい館
会費 年額1,200円
会員数 8名 募集なし
問合せ先 曽根 03-3807-9835

プチトマト

ストレッチ体操により、普段使わない筋肉を伸ばし、美容と健康を保つためにみんなで和気あいあい楽しんでいます。運動不足の方、運動好きの方、一緒にいかがですか。

活動日時 土曜日(10時30分~12時30分・月3回)
主な活動場所 日刊スポーツ3階会議室
会費 月額2,000円 入会金3,000円
会員数 12名 募集あり
問合せ先 菊地 03-3893-3688

荒川健康クラブ

保健所の講習会に参加した男性達で2003年結成。広い意味での健康的な生活を目指し、学習会やウォーキングを兼ねての見学会を開催。今は女性も加わり楽しく活動しています。

活動日時 第3木曜日(午前・8月を除く)
主な活動場所 区内と都内および近県
会費 年額2,000円 入会金500円
会員数 15名 募集あり
問合せ先 石田 03-3807-8276

荒川の健康寿命を延ばす会

生活習慣病予防で、健康寿命の「後天的」要因を改善するには、食後の「血糖値スパイク」から身を守ることに注目しました！今、新たな気づきを発信中です。

活動日時 (午後)
主な活動場所 生涯学習センター会議室
会費 年額1,200円
会員数 11名 募集あり
問合せ先 金宮 090-9831-3708