

体を動かしたい

① 生き生き体操クラブ

毎週水曜日 13:30~15:30
平 老人憩いの家(池上6町内)

運動後の茶話会も楽しみです。



② いきいき体操クラブ

毎週火曜日 13:00~14:30
池上団地集会場(池上8町内)



体操やゲームをしたり、楽しく活動しています。

③ 高橋健康クラブ

毎週木曜日 13:00~14:30
生きがい作業所(高橋1町内)

百歳体操の他に脳トレもやっています。



④ なかよし健康クラブ

毎週木曜日 13:30~15:00
大塘団地集会場(城山9町内)

なかよしをモットーに、楽しく運動しています。



⑤ いきいき百歳体操

毎週火曜日 10:00~11:00
戸坂公民館(池上1町内)



百歳体操や他の体操も取り入れて、健康づくりをしています。

⑥ 元気体操

毎週金曜日 10:00~11:30
上高橋公民館(池上4町内)

町内の皆さんが顔を合わせ、楽しく運動出来る場として始めました。



⑦ こうだ体操クラブ

毎週金曜日 10:00~11:00
上高橋団地集会場(池上7町内)

声を出しながら、元気に体操しています。



上記の運動の場は、基本週1回ですが、お休みの週もあります。参加してみたいと思われた方は、ささえりあ三和までお尋ねください。



買い物が大変

⑧ HI ヒロセ 田崎市場通り店

来店により購入した商品を宅配。
配送料は500円+税~。70歳以上でポイントカード会員は配送料無料。
配達日時は当日以降。
※生鮮食品(要冷凍・冷蔵)、苗物は配達不可。



⑨ 栞田米穀店

096-329-8501
5キ口~配達
配達料 無料



お気軽にお電話ください。

⑩ 移動販売 きりどおし 切通商店

火・木・土の10:15頃
池上5町内(新村)



安くて新鮮な商品がたくさんありますよ。