



きらり健康生活協同組合

楽しみながら続けられる「きらりの健康づくり」

《身体を動かそう！！》

2022.08 改

サークル名	内容	日時	場所
須川ヨーガ	ヨーガ	毎週木曜日10:00~11:30(第5週休み)	本部健康の家
フレンドリィ須川太極拳	太極拳	毎週火曜日10:00~11:30	本部健康の家
吾妻東ヨーガ	ヨーガ	毎週木曜日13:30~15:00(第5週休み)	吾妻学習センター
上松川ヨーガ	ヨーガ	毎週金曜日10:00~11:30(第5週休み)	上松川健康の家
上松川太極拳	太極拳	第2・3・4木曜日 13:30~15:00	上松川健康の家
レクダンスさくら	レクダンス	第2・3水曜日 13:00~15:30	上松川健康の家
フラサークル	フラダンス	第1・3木曜日10:00~11:30	上松川健康の家
きびたき	卓球	毎週月曜日10:00~12:00	上松川健康の家
あそんペ体操	体操	毎週火曜日10:00~11:30	笹谷中条集会所
クリニックフラクラブ	フラダンス	第2・3・4木曜日10:00~12:00	せのうえ通所リハビリ
太極拳サークル	太極拳	毎月第2・4土曜日10:00~11:30	せのうえ通所リハビリ

《趣味をいかしましょう。》

	内容	日時	場所
男の料理	料理	第2金曜日 10:00~12:00	八島田会館
歩こう会	ウォーキング	毎週火曜日 10:00~11:30	せのうえ健康クリニック
森合支部ウォーキング	ウォーキング	第1・3日曜日 6:30~7:30(冬季休有)	森合ふたつやま公園
もりあいカラオケ	カラオケ	毎週木曜日 13:30~15:30	森合生協団地自治会館

《 茶屋・茶話会・サロン 》

名称		日時	場所
すかわ茶屋	茶話会	第3・4火曜日 10:00~12:00	本部健康の家、みんなの部屋
よりあい茶屋	無料	月~土曜日10:00~12:00 13:30~15:30	笹谷サポートセンターよりあい
こらんしょ会・1	300円	第1月曜日 10:00~13:00	桜水会館
こらんしょ会・2	無料	毎週月曜日13:00頃~15:30頃	桜水会館
すすめのお宿	無料	第1木曜日 10:00~12:00	泉 中丸邸別宅
吾妻東茶話会	200円	原則第3水曜日10:00~12:00(お出かけあり)	八島田会館
いきいきサロン矢剣	100円	2ヶ月に1回程度	矢剣会館
せのうえ第1支部茶話会	無料	第4木曜日 10:00~12:00	東町会館
川南東茶話会	100円	第4木曜日 14:30~15:30	泉共同会館
吾妻西二子塚サロン	100円	毎週水曜日 13:30~15:00	二子塚集会所
きらりせのうえサロン	500円	毎週水曜日 13:00~15:00	せのうえ通所リハビリ

《健康教室》

名称	備考	日時	場所
きらりん体操教室	集団トレーニング	毎週火・金曜日10:30～11:30	せのうえ通所リハビリ 詳しくはせのうえ健康クリニックへお尋ねください。
	350円	毎週火・木曜日13:00～14:00	
	個別トレーニング	毎週火・木・金曜日 9:00～10:00	
	450円	毎週木曜日10:30～11:30(期限付き) 毎週金曜日10:30～11:30 毎週金曜日13:30～14:30	

《楽しく体力増進・筋力維持を図りましょう》

名称	内容	日時	場所
体操ひろば	ストレッチ体操・大腰筋体操・セラバンドを使った運動など	毎週金曜日 10:30～12:00	本部健康の家
		毎週土曜日 13:30～14:30(ももりん体操)	本部健康の家
		毎週水曜日 10:00～11:00	本部健康の家
		毎週土曜日10:30～11:30(第5週は不定期)	森合生協団地自治会館
		毎月第3木曜日 10:30～11:30	矢剣会館
		毎月第2・4木曜日 10:00～11:30	八木田会館
		第2月曜日 10:00～12:00	吾妻学習センター
		第1・2・3土曜日 10:30～11:30	なごみの家工房
		第2・4月曜日 13:30～15:30	飯坂学習センター
		第2月曜日 10:00～11:30	よりあい
		第2・3・4木曜日 13:30～14:30	泉共同会館
		第1・3金曜日 13:30～14:30	南沢又集会所
		第2・4水曜日 10:00～11:00	北沢又(嶽駒団地内)集会所
		毎月第4金曜日 13:30～14:30	上松川健康の家
		毎週水曜日 10:10～11:30	上松川健康の家
		第1・3月曜日 10:00～11:00	せのうえ通所リハビリ
		第1・2・3金曜日 14:00～16:00	早乙女団地集合場所
		第2木曜日 10:00～12:00	東町会館
		第2水曜日 10:00～12:00	せのうえ集会所
		第1・4火曜日 10:00～11:00	とやのクリニック2階
毎週火曜日 10:00～11:30	信夫学習センター		
第2第4金曜日 10:00～11:30	蓬莱学習センター		

お問い合わせは、各診療所窓口または地域保健部まで

地域保健部 …526-1515

須川診療所 531-6311

せのうえ健康クリニック 554-5757

上松川診療所 558-1111

とやのクリニック 544-1122

新型コロナウイルス感染症対応のため、開催日程・時間を変更する場合があります。

