高齢者相談窓口

お気軽にご相談下さい 042(777)6858

麻溝健康プロジェクト



北里大学 理学療法専攻の上出 先生より講習を受けると、麻溝運動 マイスターになることができます。 地域の運動教室などでご活躍でき ます。

<u>地域貢献をしながら、ご自身の健</u> 康づくり・仲間づくりにもなります!



生き粋サイズ





お得な地域特典も! 協賛店も 増えています。 麻溝100歳体操

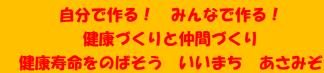
元気な暮らしを作る!

自分で作る みんなで作る 一緒に取り組むカラダづくり

麻溝高齢者支援センター



麻溝運動マップ 🎉



相模原浄水場

三ノ原公園

北里大学病院



1 麻溝生き粋サイズ サテライト上庭

日時:毎週木曜日(10:00~11:30)

場所:上庭自治会館(下溝 1130)

2麻溝生き粋サイズ サテライト堀之内

日時:毎週水曜日(9:30~11:30)

場所:堀之内自治会館(下溝 1826-1)

● 3 あさみぞ百歳体操 あじさい住宅

日時:毎週木曜日(10:00~11:00)

場所:あじさい住宅下溝(下溝 2103)

4 あさみど百歳体操 中丸元気体操

日時:毎週月·金曜日(9:00~10:00)

<u>※11-2月は9:30-10:30</u> 場所:中丸自治会館(下溝 532-6)

● 5 あさみど百歳体操 チームなごみ館

日時:毎週火・金曜日(10:00~11:00)

場所:相愛なごみ館(当麻 1306-1)



▲ 7)あさみぞ百歳体操 マナーハウス麻溝台

日時:毎週金曜日(10:00-11:00)

相模原公園入口

場所: マナーハウス麻溝台 (麻溝台 3018)

■8あさみぞ百歳体操 古山はつらつ体操

日時:毎週金曜日 (9:30-10:30)

場所: エスペランサ相模原(下溝 343-1)

麻溝公園 総口14月貼

▲ 2 きらめき 堀之内

大正坂下

日時:毎週金曜日(10:00~11:00)

場所:堀之内自治会館(下溝 1826-1)

9粋いき下溝

日時:第1.3 火曜日(10:00~11:00)

場所:大下公会堂(下溝 1444)

◆ + おもりの マークがある場所 は、百歳体操を ベースに重錘バン ドというおもりを 利用します。

高齢者に必要な筋 カとバランスカを アップさせて、 健康寿命をのばし て、生き粋(いき いき)ライフを すごしましょう!



上記以外に運動できる場所を作りたい方は、麻溝高齢者支援センターまでご相談ください! 四777-6858 三和8館3階スペース

日時:毎週月曜日(13:30~15:00)

場所: 当麻自治会館(当麻 2090)

※この情報は、平成30年4月 1日現在の情報です。