

運動自主グループ

※参加を希望される方は、中野市高齢者支援課までお問い合わせ下さい。

青空クラブ

場所：中央公民館 2階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分



福寿草の会

場所：西部公民館 2階
活動日：毎週火曜日
活動日時：午前10時～11時30分



しょうわ笑輪クラブ

場所：西部公民館 1階
活動日：12～3月の毎週金曜日
4～11月第2・4金曜日
活動日時：午前9時30分～11時



さくらの会

場所：中央公民館 1階体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時



たかやしろ

場所：北部公民館 1階視聴覚室
活動日：第2・4木曜日
活動日時：午前9時～10時



すいせんクラブ

場所：北部公民館 1階視聴覚室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分



スマイルの会

場所：豊田人権センター
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後1時30分～3時



ばらクラブ

場所：中央公民館 1階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分



アール R わん

場所：中央公民館 1階101体育室
活動日：毎週金曜日
活動日時：午前10時～11時30分



福夢会

場所：中野市高齢者センター
活動日：毎週水曜日
活動日時：午後2時～3時00分



さんまるいちまる 3010会

場所：北部公民館1階 視聴覚室
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後1時30分～2時30分



寺子屋

場所：隆源寺（吉田880番地）
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時30分



楽友会

場所：中央公民館2階体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後1時30分～3時



のぞみ



場所：高社の家（特別養護老人ホーム）
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後2時～3時30分



「よらっしやい！ 真体美の会」

場所：間山174番地（小林重保宅）
活動日：毎月第2・4水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



ハート会

場所：ハートネット信州中野
活動日：毎週金曜日
活動日時：午後2時～3時



「飯盛松」



場所：大熊公民館
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



リズム体操

すみれ会

場所：若宮公民館（中野市若宮619）
活動日：毎月第2・4火曜日
活動日時：午後2時～3時



いきいき体操教室

場所：長嶺ニュータウン集会所
活動日：毎月第2金曜日
活動日時：午後1時30分～3時



体操クラブ

ひまわり



場所：松川区民会館
活動日：毎週木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



ドレミの会



場所：中央公民館2階体育室
活動日：毎週火曜日
活動日時：午前9時30分～11時30分



市内初!! 男性の運動自主グループです!!



MMクラブ

場所：中央公民館1階101体育室
活動日：毎月第1・3木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



コスモスの会

場所：東町区民会館
活動日：毎月第3木曜日
活動日時：午前10時～11時30分



<お問い合わせ>

中野市高齢者支援課
電話：22-2111（内線366）