

# 川越市 <支部活動紹介>

どなたでも、お気軽に  
ご参加ください

## ストレッチ体操

- 【内 容】 ストレッチ体操
- 【実施日】 基本第3,4金曜
- 【時 間】 10:00~11:30
- 【場 所】 コープみらい高階店  
メイト室(2階)  
(川越市砂新田383-2)
- 【参加費】 100円
- 【主 催】 川越高階支部



## いきいき健康体操

- 【内 容】 健康体操
- 【実施日】 第2金曜
- 【時 間】 10:00~11:30
- 【場 所】 コープみらい高階店  
メイト室(2階)  
(川越市砂新田383-2)
- 【参加費】 100円
- 【主 催】 川越高階支部



## ウォーキング

- 【内 容】 軽いウォーキングを兼ねて  
様々な場所に行きます
- 【実施日時】 支部ニュースでお知らせ
- 【集合場所】 新河岸駅改札口
- 【参加費】 実費
- 【主 催】 川越高階支部



## ストレッチ体操

- 【内 容】 ストレッチ体操
- 【実施日】 毎週水曜日
- 【時 間】 ①9:00~②10:00~
- 【場 所】 寺尾公民館  
(川越市寺尾1075)
- 【参加費】 100円/月【主 催】 川越東支部



## ストレッチ体操

- 【内 容】 ストレッチ体操
- 【実施日】 毎週木曜日
- 【時 間】 9:30~
- 【場 所】 寺尾公民館  
(川越市寺尾1075)
- 【参加費】 100円/月【主 催】 川越東支部



## いきいき健康体操とお茶会

- 【内 容】 健康体操とお茶会
- 【実施日時】 第3水曜 9:30~  
第3木曜 9:15~
- 【場 所】 寺尾公民館  
(川越市寺尾1075)
- 【参加費】 無料【主 催】 川越東支部



## いきいき健康体操

- 【内 容】 健康体操
- 【実施日】 基本第2,4月曜
- 【時 間】 14:00~
- 【場 所】 かすみ野自治会館  
(川越市かすみ野2-9-9)
- 【参加費】 100円/1回【主 催】 川越比企地区



## セラバンド

- 【内 容】 セラバンドを使った  
簡単な筋トレ
- 【実施日】 毎週木曜
- 【時 間】 13:30~
- 【場 所】 コープ仲町店2階  
(川越市仲町1-15)
- 【参加費】 300円/月【主 催】 川越初雁支部



## 名細セラバンド

- 【内 容】 セラバンドを使った  
簡単な筋トレ
- 【実施日】 基本月曜日(変更有)
- 【時 間】 10:00~
- 【場 所】 名細公民館  
(川越市小堤662-1)
- 【参加費】 500円/月
- 【主 催】 名細セラバンドの会 川越初雁支部



## 桃笑(とうわ)会

- 【内 容】 お料理や折り紙パッチワー  
クなど行っています
- 【実施日】 基本第2水曜(パッチワーク)  
基本第4水曜日(お料理など)
- 【時 間】 13:00~15:30
- 【場 所】 川越北公民館  
(川越市氷川町107)
- 【参加費】 実費【主 催】 川越初雁支部



医療生協さいたまは  
川越市と見守り協定を結んでいます。  
けんこうと平和の配布協力を  
募集しております  
問合せ先 組織担当 049-261-0950  
ooi-soshiki@mcp-saitama.or.jp