

健康法Ⅱ

活動内容	サークル名	対象者	活動週	曜日	時間
気功	気功サークル（清静功）	成人	1,2,3,4	月	11：00～13：00
	みどり気功サークル	成人	1,2,3,4	金	13：00～15：00
太極拳	健康太極拳すまいる・まろん	成人	月2回	火	11：00～13：00
	太極拳シルクロード	成人	月2回	月	13：00～15：00
	楊名時太極拳 白鶴の会	成人	1,2	木	19：00～21：00
自彊術	あすみが丘自彊術の会	成人	1,2,3	金	9：10～10：45
	自彊術なでしこ	成人女性	1,2,3,4	木	13：00～14：45
ウォーキング	studio Oh! Shanti!	成人女性	月2回	木	9：00～11：00
高齢者サポート	いつまでも元気！クラブ	高齢者	2,4	火	13：00～15：00