

あなたも一緒に体操してみませんか？

# いきいき貯筋クラブ

足腰の筋肉を鍛え、転ばない身体づくりを！

## 祖師谷いきいき貯筋クラブ

<砧地域>

毎月 第2・第4金曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 祖師谷区民集会所  
代表 渡邊 Tel 3420-5693

## いきいき貯筋クラブ宇奈根

<砧地域>

毎月 第1・第3水曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 宇奈根ふれあいの家  
代表 鈴木 Tel 3415-5506

## ゆうりん貯筋クラブ

<砧地域>

毎月 第1・第3土曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 有隣病院研修ホール  
代表 磯和 Tel 3482-7124

## わくわく太陽・食と貯筋

<砧地域>

毎月 第2・第4金曜日  
時間 13時30分～15時00分  
会場 サポートセンターだんらん  
代表 杉田 Tel 6411-8440

## 砧貯筋友の会

<砧地域>

毎月 第1・第3水曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 祖師谷支えあいルーム  
代表 小池 Tel 3415-0477

## けやき23(ふみ)の会

<砧地域>

毎月 第2・第4水曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 祖師谷支えあいルーム  
代表 吉原 Tel 3483-1922

## いきいき貯筋クラブ瀬田

<玉川地域>

毎月 第2・第4火曜日  
時間 13時15分～14時45分  
会場 瀬田地区会館  
代表 井関 Tel 3700-7678

## 二子玉川貯筋クラブ

<玉川地域>

毎月 第1・第3水曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 二子玉川ふれあいルーム  
代表 金子 Tel 3707-1422

## ハツラツ用賀貯筋クラブ

<玉川地域>

毎月 第2・第4月曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 用賀地区会館ふれあいルーム  
代表 永森 Tel 3700-2220

## 等々力貯筋クラブ

<玉川地域>

毎月 第1・第2金曜日  
第3・第4木曜日  
時間 13時30分～15時00分  
会場 等々力ふれあいルーム  
代表 行武 Tel 3704-7827

## 青春貯筋クラブ

<玉川地域>

毎月 水曜日(月2回)  
時間 10時00分～11時30分  
会場 玉川区民会館  
代表 井上 Tel 3700-0202

## ふかさわ貯筋

<玉川地域>

毎月 第1・第3金曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 深沢区民センター  
代表 野村 Tel 3702-2843

## サルビア貯筋クラブ

<玉川地域>

毎月 第1・第2・第4水曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 等々力ふれあいルーム  
代表 広木 Tel 3420-8711

## さくら貯筋クラブ

<世田谷地域>

毎月 第1・第3水曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 桜町会会館  
代表 樋口 Tel 3425-5243

## 経堂貯筋芙蓉の会

<世田谷地域>

毎月 第1・第3月曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 経堂地区会館別館  
代表 遠藤 Tel 3420-0034



貯筋クラブは地域の中で活動しています



お近くの会場へ  
お気軽にご参加下さい

### いきいき貯筋クラブ世田谷

<世田谷地域>

毎月 第2・第4水曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 デイホーム世田谷  
代表 尾立 TEL 3420-0845

### いきいき貯筋梅丘

<北沢地域>

毎月 第1・第3水曜日  
時間 13時30分～15時00分  
会場 代田南地区会館  
代表 飯塚 TEL 3460-4813

### 赤堤はなみずきの会

<北沢地域>

毎月 第1・第3水曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 六所橋区民集会所  
代表 二瓶 TEL 3429-0619

### 下北沢貯筋クラブ

<北沢地域>

毎月 第2・第4木曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 下北沢区民集会所  
代表 川井 TEL 3467-0527

### 木曜貯筋クラブ

<烏山地域>

毎月 第2・第4木曜日  
時間 13時30分～15時00分  
会場 上祖師谷一丁目区民集会所  
代表 上藤 TEL 3483-5541

### いきいき貯筋クラブ給田

<烏山地域>

毎月 第1・第3金曜日  
時間 13時00分～14時30分  
会場 給田地区会館  
代表 小柴 TEL 3309-4491

### いきいき貯筋クラブ八幡山

<烏山地域>

毎月 第1・第3火曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 八幡山ふれあいの家  
代表 佐野 TEL 3484-5724

### 烏山貯筋なすの花

<烏山地域>

毎月 木曜日(月2回)  
時間 10時00分～11時30分  
会場 粕谷区民センター  
代表 石本 TEL 3305-3470

### 22(にに)貯筋北烏山

<烏山地域>

毎月 第1・第3金曜日  
時間 13時30分～15時00分  
会場 フォーライフ桃郷  
代表 石井 TEL 3307-3152

### いきいき貯筋北烏山

<烏山地域>

毎月 第2・第4金曜日  
時間 13時30分～15時00分  
会場 フォーライフ桃郷  
代表 若松 TEL 3309-5455

### わいわい貯筋

<烏山地域>

毎月 第2・第4木曜日  
時間 10時00分～11時30分  
会場 烏山区民センター  
代表 志村 TEL 3300-5446

### 中川西町内会貯筋体操教室

毎月 第1・第3月曜日  
時間 14時00分～15時30分  
会場 中川西町内会館(横浜)  
代表 荒木 TEL 045-911-9064

発行/編集 NPO法人健康フォーラムけやき21

〒156-0054 東京都世田谷区桜丘2-21-8-204

TEL 03-5799-7132 / FAX 03-5799-7192

Eメール kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp

ホームページ <http://www.kenkoukeyaki21.com/>