

# 地域の活動に参加してみませんか？

さいたま地区Cブロック

内容	名称・具体的内容	実施日	時間	場所	参加費
ウォーキング 	<b>花葉会 (かようかい)</b> お散歩的な楽しいウォーキング (大谷口支部)	第3火曜日	毎月異なる	(原則) 東浦和駅に集まり (変更の場合あり) 県内・ 都内をウォーキング	交通費・ 昼食代 自己負担
	<b>浦和東支部ウォーキング</b> 自由に気軽にお散歩 (浦和東支部)	第1・3 月曜日	10:00~	元町東公園 中央の東屋 @浦和区元町2-30	無料
	<b>ときわ支部ウォーキング</b> 季節に合った名所めぐり (ときわ支部)	毎月1回	毎月異なる	毎月異なる	交通費・ 昼食代 自己負担
うたごえ 	<b>うたごえの広場</b> 歌に込められた思いを大切にしながら歌う (針ヶ谷領家支部)	春・夏・ 秋・冬 年4回	14:00~	コープみらい領家店 @浦和区領家2-3-7	1回 500円
	<b>花の会</b> 皆さんのリクエストに応じて歌う (南風支部)	第1月曜日	14:00~	辻公会堂 @南区辻2-20-1	1回 500円
体操 	<b>健康体操</b> 脳トレ・川柳・歌・足指体操など (大原支部)	(基本) 第 1・3月曜日 (変更の場合あり)	13:30~	コープ上木崎店コープルーム @浦和区上木崎7-6-7	無料
	<b>らくらくストレッチ</b> 誰でもできるストレッチ (赤山街道支部)	第1月曜日	10:30~	南筈公民館 @浦和区領家3-15-10	無料
	<b>体操とおしゃべりの会</b> 体操とみんなでのおしゃべり (浦和西南支部)	第4金曜日	13:30~	調公園内 ふるさと亭 @浦和区岸3-17	無料
	<b>フレイル予防体操</b> ラダーを入れた体操とおしゃべり (浦和東支部)	第2火曜日	10:00~	浦和民主診療所 4階 @浦和区北浦和5-10-7	無料
	<b>やまぼうし</b> ヨガ (浦和南東支部)	月3回 木曜日 ※要確認	10:30~	谷田公民館 @南区大谷口1089-1	月500円
ハンドメイド	<b>ハンドメイド</b> 手芸しながら楽しくおしゃべり (浦和西南支部)	第2月曜日	10:00~	浦和南公民館 @浦和区神明1-28-1 3	無料