

体験
無料

◀ 身近な場所で、地域の仲間と、自分らしい健康づくり ▶

こころん健康体操サロン



に参加しませんか？



椅子に座ってできる体操や、頭を使うコグニサイズ、音楽を取り入れた活動などを通して、地域の仲間とともに健やかで自分らしい毎日を過ごせるよう活動しています。



サロン名	日時	金額	場所
1 こころん健康サロン鶴舞	第2・4水曜日 10:00～11:30	1か月600円	鶴舞コミュニティセンター
2 こころん健康サロン鶴舞II	第1～4月曜日 13:30～15:00	1回300円	ほっとすぺーすこぼりん (小針荘110号室)
3 こころん健康サロン吹上	第2・4金曜日 13:30～15:00	1回300円	吹上コミュニティセンター
4 こころん体操くらぶ村雲	第1～3火曜日 13:30～14:30	1回400円	昭和区社会福祉協議会 研修室
5 こころん健康くらぶ桜山	第1・3金曜日 13:30～15:00	1回300円	御器所コミュニティセンター
6 こころん健康サロン松栄	第1～4水曜日 13:30～15:00	1か月1,200円	市営松風荘集会所
7 こころん健康サロン松栄II	第1～4木曜日 13:30～15:00	1か月1,200円	松栄コミュニティセンター

お気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ先

昭和区西部いきいき支援センター (御器所・村雲・鶴舞・白金学区) TEL 052-884-5513

昭和区西部いきいき支援センター分室 (松栄・吹上学区) TEL 052-852-3355

開設時間：月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時

詳細MAPは裏面へ

こころん健康体操サロンマップ

— 2026年3月現在 —

1

こころん健康サロン鶴舞

鶴舞コミュニティセンター

昭和三鶴舞4-2-25

2

こころん健康サロン鶴舞Ⅱ

ほっとすペースこぼりん
(小針荘110号室)

昭和三鶴舞2-10-23

3

こころん健康サロン吹上

吹上コミュニティセンター

昭和三鶴舞羽町1-9-1

4

こころん体操くらぶ村雲

昭和三社会福祉協議会
研修室

昭和三御器所3-18-1



5

こころん健康くらぶ桜山

御器所コミュニティセンター

昭和三紅梅町2-15-2

6

こころん健康サロン松栄

市宮松風荘集会所

昭和三若柳町3-9

7

こころん健康サロン松栄Ⅱ

松栄コミュニティセンター

昭和三菊園町1-12



参加者募集中！！

一緒に体を動かして健康寿命を延ばし、介護予防や認知症予防に取り組みましょう。みなさまのご参加をお待ちしています！

