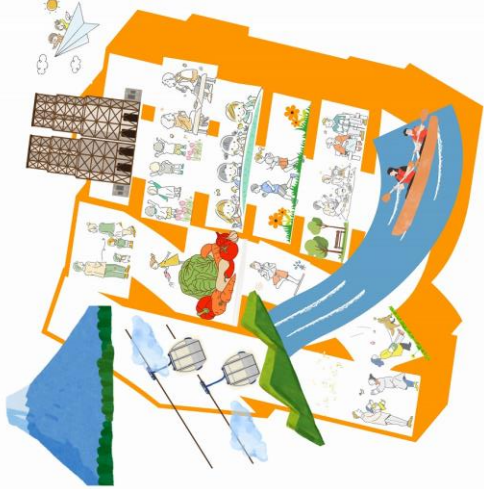


# 生活の入り口



健康づくりに繋がる方法は人それぞれ。  
**自分の健康は自分で守る**—  
 皆さん一人ひとりが健康意識を高め、主体的に取り組んでいけるよう、市内の様々な健康情報を集めました。ご自身に合う方法を見つけ、ぜひ「健康の扉」をノックしてみてください。  
 健康は人生の大切な財産です。

食	名称	会場	住所
1	子供・ジージ・バーバ食堂	三福公民館	三福675

※情報は場合によって変更される場合があります。ご了承ください。

食…食を通じて交流したり、健康につながる場です。

問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

元気づくり講座  
 心と身体の健康づくりのための講座  
 を年6回開講。  
 [QR Code]

大仁まごころ市場の野菜を使った  
 【けんごろレシピ】配布中！  
 [QR Code]

縁	名称	会場	住所
1	いきいきサロン中島	中島防災センター	中島257-3
2	守木いきいきサロン	守木公民館	守木76-2
3	三福いきいきサロン	三福公民館	三福675
4	ぶら〜っと三福		
5	ふらっと	立花公民館	立花3丁目1
6	石井米店		大仁469
7	まちすけ		大仁597-2
8	居場所	プレーグ	白山堂
9	和っ香	おおひと	408-9
10	くっちゃんり処よろづや		大仁60-3

運動	名称	会場	住所
1	水晶苑体操教室	老人憩の家 水晶苑	大仁65-2
2	立花体操教室	立花公民館	立花3丁目1
3	田京元気クラブ	停車場集会所	田京328
4	さわやか体操教室	大仁体育館	三福314
5	宗光寺体操教室	宗光寺公民館	宗光寺72-1
6	守木体操教室	守木公民館	守木76-2
7	星和体操教室	星和区公民館	宗光寺650-9
8	三福楽だら体操教室	三福公民館	三福675
9	浮橋体操教室	浮橋公民館	浮橋900-5
10	吉田体操教室	吉田観音堂	吉田666吉田観音堂 (高王白衣観音)
11	神島楽だら体操教室	神島集会所	神島112-1
12	御門体操教室	御門防災センター	御門32-1

縁…安心して気軽に立ち寄れる交流の場です。  
 問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

運動…体を動かす機会を得られる場です。  
 問い合わせ先 長寿介護課 ☎0558-76-8010