

団体番号	団体名		代表者名	
90	フレスコ健康増進グループ		橋本 淳子	
連絡先	589-0016 大阪狭山市大野西 742-11 ケアハウス フレスコ内			
	☎ : 072-367-5551		FAX : 072-367-5566	
	メールアドレス : k-fresco@kyoyukai.org			
	西川 美佐子	☎ :	☎ :	
主な活動分野	設立年月	会費	会員数	
保健・医療・福祉	2006年10月	保険代: 1,440円/年 月謝代: 初級 1,000円/月、 1年以上 2,000円/月	50名	
活動分野	● 保健・医療・福祉	社会教育の推進	まちづくり推進	観光振興
	● 学術・文化・芸術・スポーツ	環境保全	災害救援活動	地域安全活動
	国際協力	男女共同参画	子ども健全育成	情報化社会発展
	経済活動活性化	職業能力開発	消費者保護	団体運営援助
			農山漁村振興 人権擁護・平和推進 科学技術振興 府条例	
主な活動日		主な活動場所		
毎週木曜日: 1年以上継続 14:00~or 15:00~ 初級 16:00~ 毎週金曜日 13:00~		木曜日: コミュニティセンター(2F) 金曜日: ファヴォーレ (1F)		

設立目的

社会福祉法人の社会貢献事業の一環として、地域の方を対象に健康づくり介護予防を目的に実施しています。

活動紹介と私たちの伝えたいこと

「フレスコいきいき貯筋講座」はバランスボール等を取り入れ、身体に負担なく楽しみながら筋力アップやバランス感覚の向上を図る体操を実施しています。効果の測定・モニタリングをしながら、個々にステップアップしていきます。現在は、「健康にいきいきと暮らす」ことを目的にボランティアを始動し、また1年以上継続の参加者とは、相互協力して運営していきます。

私たちと一緒に活動しませんか

