

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
1	ニコニコ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>私達会員は全員65歳以上の高齢者で、介護予防、転倒予防の体操を主に行っています。</p> <p>休憩時間に入るとコミュニケーションの場となり賑やかです。</p> <p>どうぞ一度見学にいらっしやいませんか。</p>	
○ 活動の内容	
血圧測定後ラジオ体操第1、指導士による高齢者健康体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 13:30～15:30	
場 所： 下関市社会福祉協議会	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
2	活き活きシニア教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>姿勢、腹筋背筋の強化運動。</p> <p>ボール、チューブを使って家でもできる運動。</p> <p>スロージョギングによる全身運動のやり方。</p> <p>手、足の異なる動きをした脳トレ、失敗しても笑顔で楽しんでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ボール、チューブを使って全身運動による体力作り</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 田中町ホール	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
3	ニコニコ体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>元気な高齢者の方、運動不足の解消になりますよ。 終わったらお菓子を食べてお話をしましょう。</p>	
○ 活動の内容	
<p>前半30分は講師の指導のもと高齢者向けのエアロビクスでリズムに乗って体を動かし、後半30分は座し、足ツボのマッサージを講師の指導のもと行い血流の流れを良くします。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 月曜日	
時 間： 13:45～14:45	
場 所： 岬之町町民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
4	南部町いきいき会
○ 団体の紹介、PR等	
主にセラピーボールを使い、下半身の調子を整えて歩きやすい体になるようにトレーニングしています。	
○ 活動の内容	
出来るだけ長く自分で動ける様に体の変化を感じながら手当をして体調を整えていく。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 水曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 南部町町民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
5	田中絹代スマイル体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
みんなで楽しく元気に体操したり、おしゃべりを楽しみましょう。	
○ 活動の内容	
健康講話、ストレッチ、呼吸法、筋トレ、介護予防体操、脳トレ	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 9：30～11：30	
場 所： 田中絹代ぶんか館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
6	唐戸ふれあい体操
○ 団体の紹介、PR等	
月に原則3回ですが、年間39回します。 専門の講師による指導。	
○ 活動の内容	
年間を通じて専門講師による講話と実技指導を織り交ぜての体操の訓練。 筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、口腔ケア、食事・栄養講話、姿勢、重心の移動トレーニング、正しいウォーキング、脳トレ体操 運動の大切さ等を3人の講師が交代でそれぞれの特長を生かして目的、中身は同じだが、切り口を変えた指導を90分していただく。	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月3回 月曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 下関市勤労福祉会館 大ホール	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
7	豊前田いきいき会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>高齢者向け体操教室</p> <p>70歳以上80歳以上とありますが、年齢を感じさせないほど元気に体操をしています。みんな色々話をし、楽しくしています。</p> <p>福祉バスを利用してバス旅行も行っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>高齢者向け介護予防体操</p> <p>高齢者の健康づくりとして家に閉じこもらず、体操をして心身共に健康でいられる様、会員みんなで活動します。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 月曜日	
時 間： 15:00～16:30	
場 所： 下関市生涯学習プラザ（学習室）	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
8	太極舞クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>看護学士・健康運動指導士・健康運動実践指導者の資格を持つ指導者の下、太極拳・ヨガ・気功の動きを融合した東洋の音楽で踊る太極舞で、丈夫な足、長持ちする体づくりに励んでいます。</p> <p>1曲が4つの簡単な動きで構成されており、初心者、高齢者向けフィットネスプログラムです。</p> <p>片足立ち、スクワット、柔軟運動、有酸素運動が取り入れられており、脂肪燃焼、バランス能力向上、ストレッチに効果があります。</p>	
○ 活動の内容	
太極舞の練習	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 10:30～11:30	
場 所： 下関市生涯学習プラザ	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。