

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
17	大学町はつらつ体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>「ストップ・ザ・老化」を合い言葉に地域の方々と元気で自分の足で歩けるように筋力を付ける為の体操をします。</p> <p>この地域で元気に暮らしていけるよう、自分のペースで無理のない体操を行います。</p>	
○ 活動の内容	
柔軟体操、ストレッチ体操、骨盤体操、有酸素運動、身体能力を高めるバランス運動、指体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、第4 土曜日	
時 間： 13:15～14:45	
場 所： 大学町集会所	

※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
18	楽笑体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>私たちは転ばない体づくりを目標にして、全身のバランスを調整しながら健康体操を音楽に合わせて行っています。認知症予防のためにも頭の体操も取り入れて、大笑いできる教室をモットーに、地域の人たちとの交流にもなるようにも心がけています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>柔軟体操（ストレッチ）～リズム体操 立ち方～歩き方。マット、ボール等の道具を使用。 各種体操紹介（肩こり予防、腰痛予防、膝痛予防、転倒予防等）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 水曜日	
時 間： 15：30～17：00	
場 所： 稗田県営住宅 第3集会所	

※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
19	高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康寿命を延ばしましょう！をキャッチフレーズに「介護予防の為のサロン」を毎月開催しています。</p> <p>市内各地から多くの方々が参加楽しまれ、健康になっています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>第1土曜日 「介護予防の為のサロン」リズム体操、健康講話、筋力トレーニング、リクレーション</p> <p>第4土曜日 ラジオ体操</p>	
○ 主な活動日・場所	
<p>活動日： 毎月 第1土曜日（会場の都合により第2土曜日） 毎月 第4土曜日</p> <hr/> <p>時 間： 第1土曜日 10:00～14:00 第4土曜日 13:30～</p> <hr/> <p>場 所： 下関市立大学体育館サブアリーナ 下関市社会福祉センター</p>	

※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
20	イキイキ元気クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>イキイキ百歳体操DVD、NHKみんなの体操、ラジオ体操をいつも楽しく笑顔でやっています。</p> <p>健康運動指導士の資格を持った若い先生が月2回指導に来られます。すごくエネルギーをもらい、みんな頑張っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>毎月第1、第3木曜日はイキイキ百歳体操（DVD）</p> <p>毎月第2、第4木曜日は健康運動指導士による体操実施</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月4回 木曜日 内2回は指導者あり	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 山の田北町第2自治会集会所	

※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
21	健美体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>おかげ様で、とても長く続いている体操教室です。</p> <p>先生を招いて、ストレッチや、整体体操、フットセラピーなど、内容も豊富で、状況に応じてブレスコントロール（呼吸）法なども皆さんと楽しく元気に毎週行っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>「自分の身体は自分で守る」を目標に、講師を呼んで適切な運動とコミュニケーションを取りながら楽しく健康寿命を伸ばします。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週金曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 生野町町民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。