

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

| 番号 | 団体名 |
|--|---------|
| 22 | ミモザ体操教室 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| 脳トレ、筋トレ、リズム体操を中心に、いつまでも自分で歩ける体づくりを目標とした内容です。 | |
| ○ 活動の内容 | |
| 脳トレ、筋トレ、リズム体操を中心に、いつまでも自分で歩ける体づくりを目標としている。 | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎月 第2、第4 水曜日 | |
| 時 間： 9：30～11：00 | |
| 場 所： 彦島ふれあいプラザ | |

※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 |
|-----------------------------|-----------|
| 23 | いきいきトリム教室 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| 運動を通じて、メンバー間の心身の健康を維持しましょう。 | |
| ○ 活動の内容 | |
| コアエクササイズ、ストレッチ | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 第2、第4 木曜日 | |
| 場 所： 彦島公民館 | |

※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 |
|--|--------|
| 24 | WAOクラブ |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| ストレッチ、リズム体操、脳トレを通じて、メンバー間の交流と心身の若返りを目指しています。 | |
| ○ 活動の内容 | |
| ストレッチ、コアエクササイズ、脳トレーニング | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎週 土曜日 | |
| 時 間： 10:00～12:00 | |
| 場 所： 彦島公民館 | |

※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 |
|---|--------|
| 25 | ひまわりの会 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| <p>彦島公民館で週1回、指導者のもと、ストレッチ体操を基本に認知症予防するための脳トレを取り入れたストレッチをしています。</p> <p>私たちの会は高齢の方が多いのですが、教室に来ておしゃべりしたりする事で笑顔がたえなく、皆元気に頑張っている会です。</p> | |
| ○ 活動の内容 | |
| <p>資格を持った指導者を迎え、ストレッチ体操を中心に認知症予防のための脳トレを取り入れた体操</p> <p>呼吸法</p> <p>ボールやタオルを使って背筋、腹筋を鍛えるための筋トレ</p> <p>健康に関する講和</p> | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎週 木曜日 | |
| 時 間： 10:00～12:00 | |
| 場 所： 彦島公民館 3階 第1、2レクリエーション室 | |

※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 |
|--|----------|
| 26 | ニコニコ健康体操 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| 老化予防、リズム体操、筋力アップ 脳活性体操 柔軟体操 先生がユーモア有り、とても楽しい会です。 | |
| ○ 活動の内容 | |
| 老化予防、リズム体操 転倒予防体操（チューブ・ボール使用） 尿漏れ予防体操 認知予防体操 | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎月 第1、第3 金曜日 | |
| 場 所： 彦島公民館 講堂 | |

※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 |
|---|------|
| 27 | ゆる楽会 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| <p>日常の正しい姿勢や動き方を学び、けがや故障しにくい体作りを目指します。</p> <p>動き易くなって、レジャーやスポーツなど楽しい時間を過ごしませんか。</p> | |
| ○ 活動の内容 | |
| 健康体操（ストレッチ、関節体操、タオルギャザー他）、ミーティング | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 第2、第4 水曜日 | |
| 時 間： 10:15～11:45 | |
| 場 所： 彦島公民館 | |

※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 |
|--|-----------|
| 28 | スマクラ健康体操会 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| 高齢者に添った体力・筋力維持・向上を目的とし、地域参加（社会参加）を行う事で、要介護状態、認知症を予防し、生き活きと日常生活を送りましょう。 | |
| ○ 活動の内容 | |
| 健康運動指導士による健康体操、音楽を使った全身運動、ゲーム、脳トレなど 補助器具として、イス、ボール、セラバンド、マット、タオル、ゴルフボールなど | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎月 第1、第2、第3、第4 火曜日 | |
| 時 間： 13:20～14:30 | |
| 場 所： 角倉町民館 | |

※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 |
|---|-------------|
| 29 | 弟子待ひまわり体操教室 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| 先生のご指導のもと、笑いのたえない教室です。 | |
| ○ 活動の内容 | |
| 高齢者の運動能力の維持及び向上を目的とし、気分転換や外に出ること、話すことで心の健康も保てるよう、体操教室を開催する。 | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 月2回 第1、第3 火曜日（変更有） | |
| 場 所： 弟子待町民館 | |

※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 |
|--|----------|
| 30 | 山中サンサン体操 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| <p>自分の体調に合わせて、無理をせず、出来る事をやりながら、体力アップを目指すグループです。</p> <p>脳トレ等で笑って楽しみながら仲間同士楽しく継続できる教室です。</p> | |
| ○ 活動の内容 | |
| リズム体操、筋力トレーニング、脳活体操、ウォーキング | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎週 水曜日 | |
| 時 間： 14:00～15:00 | |
| 場 所： 彦島山中町民館 | |

※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 |
|--|---------|
| 31 | お達者体操教室 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| <p>高齢者の健康、元気づくりから、介護いらずの予防策と体操に活かしています。座ってする体操、立ってする体操、寝てする体操3つのパターンを用意し、さらに健口体操、リズム体操を取り入れてコミュニケーションの輪を広げて住み慣れた地域で幸せに暮らせることをモットーとしています。</p> | |
| ○ 活動の内容 | |
| 有酸素運動、ストレッチ、脳トレ | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎週 月曜日 | |
| 時 間： 8：30～9：30 | |
| 場 所： 彦島福浦2町公会堂 | |

※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 |
|--|------|
| 32 | 健美体操 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| <p>現在会員は18名になりました。</p> <p>公民館の和室でバスタオルを持参してそれを敷き、足操術、解筋運動、足踏み、リズムダンス、ゴキブリ体操など行います。</p> | |
| ○ 活動の内容 | |
| <p>会員の健康維持及び増進</p> <p>会員の親睦</p> | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎週 火曜日 | |
| 時 間： 10:00～12:00 | |
| 場 所： 玄洋公民館 第1講座室 | |

※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 |
|-------------------|-------------|
| 33 | 笑いヨガと健康体操の会 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| 笑って明るく健康づくり | |
| ○ 活動の内容 | |
| 笑いヨガと健康体操 | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎月 第1、第3 火曜日 | |
| 時 間： 13:30～14:30 | |
| 場 所： 彦島塩浜公民館 | |

※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 |
|---|----------|
| 34 | 体・頭・心元気会 |
| ○ 団体の紹介、PR等 | |
| <p>講師は健康運動実践指導者等の資格を有し、高齢者の体力づくり支援に精通しています。</p> <p>会員は70歳を超えた人ばかりですが、和気あいあいと楽しく活動中です。年2回程度の懇親会も予定しています。</p> | |
| ○ 活動の内容 | |
| <p>ラジオ体操、リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ、に脳トレーニングを加え、日々の気候等を考慮しながら組合せを行う。</p> | |
| ○ 主な活動日・時間・場所 | |
| 活動日： 毎週木曜日 | |
| 時 間： 10:00～11:30 | |
| 場 所： 向井町民館 | |

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。