

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
55	いきいき健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康体操の実施で健康維持を目的にしています。</p> <p>活動内容は、身体全体のストレッチ、仰臥位関係ストレッチ、脳トレーニング、筋力トレーニング他。</p>	
○ 活動の内容	
<p>座位ウォーミングアップ、脳・神経系トレーニング、座位・下肢トレーニング、立位&筋力トレーニング、仰臥位関節痛予防エクササイズ、動的ストレッチ</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、第4 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 王喜公民館 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
56	王喜2きらきら健康体操の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>地域の皆様が、健康で明るく安全な生活をできるための、健康体操を実施し、お互いの交流仲間を増やして住みよい地域を、つくる活動にお手伝いしたいと思っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康講話、ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング、椅子の体操、関節痛予防、リハビリエクササイズ、呼吸法、リクレーション等、高齢者介護予防の運動療法を中心に行い、地域の交流、仲間づくりを推進しています。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第4 金曜日（月3回）	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 王喜公民館 講堂	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。