

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
57	元気ふれあい体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>先生の御指導の下、楽しい音楽に合わせてリズム体操、チューブやボール等を使用してのストレッチに加えて、介護予防の為の知識や頭の体操に、しりとりや記憶力遊び、手指を使つての左右違い運動、最近のニュースやお互いの情報交換等、和やかで笑いの多い有意義な時間です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>リズム体操 ストレッチ（チューブ、ボール使用） 介護予防の為の頭の体操 情報交換等、コミュニケーション</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 金曜日	
時 間： 14:00～16:00	
場 所： 勝山消防署 4階 体育館	

※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
58	いきいきふれあい体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>運動用のボールやチューブを使って筋肉トレーニングやストレッチを行い、筋肉や骨の強化・体力向上を目指しています。</p> <p>音楽に合わせて全身を使ったリズム体操は心肺機能を高め楽しみながら認知予防やストレス解消が期待できます。</p> <p>一緒に楽しく運動しませんか。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、筋力アップ体操、ストレッチ、認知予防体操等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日（月4～5回）	
時 間： 13：00～15：00	
場 所： 勝山公民館	

※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
60	いきいきレディースクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>いつまでも健康で過ごせるよう介護予防として、体操を通して転倒予防、仲間づくり「3A」(スリーエー)「明るく、頭を使って、あきらめない」をモットーに笑顔いっぱいに取り組んでいます。「楽しい」の合言葉で……。</p>	
○ 活動の内容	
<p>体調確認後、情報提供(季節ごとの注意点を知らせる)。 講師の指導による体力維持向上の為に体操、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操等(ゴムバンド、箱、ボール使用)</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 木曜日	
時 間： 13:30～15:30	
場 所： 勝谷新町自治会西町民館	

※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
61	はつらつ健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ストレッチ、呼吸法、体幹トレーニングなど、運動不足の方や運動が得意でない方も楽しく参加出来ます。</p> <p>若い指導者に元気をもらって、笑顔いっぱいの教室です。</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ、筋力運動、有酸素運動他	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 月曜日	
時 間： 9：45～11：30	
場 所： 馬場町民館	

※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
62	西山体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
頭の体操、筋力体操、転倒予防、仲間づくり	
○ 活動の内容	
運動機能向上・維持、健康増進、転倒防止、体力強化	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 木曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 西山町民館	

※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
63	ふれあい教室
○ 団体の紹介、PR等	
高齢者、介護予防の為の健康体操 ボール、セラバンド等を使用し筋力アップ運動やリズム体操の実施	
○ 活動の内容	
講師指導のもと、ボール、セラバンド等を使用し、筋力アップ運動やリズム体操を実施	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第4 火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 勝山公民館	

※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
64	高齢者健康づくり友の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>理学療法士による整体体操の指導を受けて、しっかり歩けるようになります。</p> <p>日頃あまり使わない筋肉も動かして、身体もすっきり、口もすっきりになります。</p>	
○ 活動の内容	
<p>いきいき百歳体操、ロパク体操</p> <p>うち毎月1回、理学療法士を講師として整体体操を行う。</p> <p>年5回整体師、スポーツ指導員、保健推進員などを講師として、体操、健康講話、体力診断などを行う。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 水曜	
時 間： 10:30～11:30	
場 所： 田倉町民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。