

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
76	オリーブ健康なかよし会
○ 団体の紹介、PR等	
運動器具4台による運動機能維持・向上運動とケアビクスによる日常生活に必要な筋力向上を運動中出来るだけ笑うことによりストレス解消及び認知症予防を目指します。	
○ 活動の内容	
器具による運動 ケアビクス（椅子に座って行う有酸素運動）	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 9：30～11：00	
場 所： ケアハウスオリーブ 運動機能訓練室	

※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
77	安岡太極拳愛好会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>山陰の環境に恵まれた安岡公民館に、毎週土曜日の午後に集い、ストレッチ、太極拳、又、剣や棒術、併せて呼吸法や経絡ツボ押しなども行います。</p> <p>皆さんの参加（見学からもOK）をお待ちしています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>柔軟体操として体の上部から順次各関節をゆっくり円運動でストレッチ及び屈伸運動による筋肉の強化</p> <p>太極拳運動（呼吸法を合わせて）</p> <p>教室での年間活動の他に地域の文化祭や下関市体育祭、山口県大会等に参加</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 安岡公民館 3階講堂	

※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
78	福江いきいき体操会
○ 団体の紹介、PR等	
福江いきいき体操会は、「高齢者住民の健康づくりと住民同士が顔を合わせて、なじみの関係を作っていく通いの場、関係作りの場」として、広く地域の高齢者やその他の地域住民の健康増進と交流を深めることを目的とします。	
○ 活動の内容	
高齢者向け健康体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月1回～3回 水曜日	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 福江山中公民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。