

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
79	にこにこ体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
体操等が苦手な方でも、笑いをモットウとして楽しくコミュニケーションを取りながらする体操です。	
○ 活動の内容	
健康体操、リズム体操等により、運動機能の維持とグループ活動でコミュニケーションを取り、健康で明るい日常生活が送れるようにする。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3、第4 木曜日	
時 間： 13:00～14:30	
場 所： 吉見公民館 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
80	はつらつ体操
○ 団体の紹介、PR等	
人生の最後まで自分の手足の機能を充分使うことが出来るように呼吸法、筋肉運動、ストレッチ等、健康体操を通じ皆で笑顔で頑張っているグループです。	
○ 活動の内容	
呼吸法、筋肉運動、認知症防止運動、有酸素運動、ストレッチ体操、リラクゼーション運動、他	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3 金曜日	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 吉見公民館	

※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
81	さわやか体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>筋力、体力の維持、健康維持促進、腰、膝などの慢性的な関節痛の予防 ストレッチ、ラジオ体操、青竹踏み、脳トレ</p> <p>和気あいあいと楽しくやっています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>(前半) ストレッチ、マット上で柔軟体操、脳トレ、関節ストレッチ、筋トレ、膝痛・腰痛予防、ラジオ体操</p> <p>(後半) イスに座りストレッチ、転倒予防、生活の維持や向上、青竹踏み、足ツボの刺激、片足立ち</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 吉見公民館 講堂	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。