

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
91	楽笑健康教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>いろいろな道具も取り入れ、手足の指先から、脳トレまで、きめ細やかな指導のもとで、個々に合わせ、無理なく効果的な活動を行っています。</p> <p>又、仲間と集う楽しみも体験でき、とても好評です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ボール、チューブお手玉などの道具を使って、足、首、手を主体にした運動、脳トレなどを行う（椅子などを使うなど）。</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 13:00～14:00	
場 所： 小串公民館 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
92	川棚とんがり体操の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>心身共に健康維持をモットーにストレッチ体操や筋トレ、脳トレ等を行っています。</p> <p>毎週火曜日10時から11時30分、20人余りの仲間と楽しく、体と脳を動かしています。</p> <p>月3回は健康運動指導士の指導を受け、後の日時は自主トレです。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ストレッチや筋力アップの体操、脳トレーニングを行い、転倒防止、寝たきりにならない体力作り。</p> <p>健康寿命をのばす。</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： とんがりぼうし豊浦	

※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
93	えひめ元気塾
○ 団体の紹介、PR等	
<p>介護予防のための健康体操、健康講座です。</p> <p>無理しない、頑張りすぎない、人と比べないを合言葉にして、筋肉運動、関節痛予防、体幹トレーニング等を行っています。</p> <p>笑いのある楽しい講座です。ご参加をお待ちしています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>バイタルチェック、ラジオ体操、トリック音読、ステップ動作、サーキット、ストレッチ、他</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 親和会館（豊浦町大字小串駅前）	

※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
94	はつらつ健康体操同好会
○ 団体の紹介、PR等	
健康体操で心も体も健やかに	
○ 活動の内容	
筋膜リリース、呼吸法、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、レクレーション、他	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第1、第2、第3 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 宇賀ふれあいセンター	

※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
95	黒井はつらつ教室
○ 団体の紹介、PR等	
黒井はつらつ教室は、和気あいあいと楽しく脳トレや筋力トレーニング、ストレッチをしながら、日常体力の維持に努めています。	
○ 活動の内容	
指導者の下でストレッチ、筋トレや脳トレ（認知症予防）を実施する。 自主活動は、担当者が中心になり、指導された運動を中心に実施する。	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3 火曜日	
時 間： 9：30～11：30	
場 所： 黒井公民館 第1研修室	

※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
96	元気コスモスクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>主に65歳以上の方を中心にした体力維持運動を行っています。</p> <p>ストレッチを中心に無理のない動きで体全体をリラックスさせます。</p> <p>先生が個々人の体の問題点を把握し、接して下さるのが最大の魅力です。会員は女性ばかりで、まじめに、かつ和気あいあいと活動しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ヨガを取り入れた健康体操</p> <p>体力を維持し、改善するためのトレーニング</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 水曜日	
時 間： 9：30～12：00	
場 所： 豊浦勤労青少年ホーム	

※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
97	元気とようらクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
健康寿命を延す事を目指し、脳トレ、筋力増進、リズム体操、バランス体操及び、高齢者用栄養バランスの摂れる調理実習をします。	
○ 活動の内容	
筋力・体力維持、認知テスト 食育推進委員より栄養指導	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第2、第4 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 川棚公民館	

※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
98	100歳体操・高砂
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ラジオ体操、DVDを見ながら100歳体操・かみかみ体操 演歌で健康体操（ああ人生に涙あり・五輪音頭・こころん体操他）選んで一つ おじゃみ体操等中心に心と体のケアを目指しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>日常生活の中で、積極的に運動することは難しく、月2回は健康運動指導士 の方の指導を受け、後2回は会員同士でDVDを観ながら100歳体操、かみ かみ体操、演歌で健康体操、おじゃみ体操等中心に心と体のケアを目指してい ます。</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週 月曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 高砂コミュニティ会館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。