

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
1	ニコニコ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>私たちは家族やまわりの方々に迷惑をかけない為に、65歳以上の方々に介護予防、転倒予防の為に体操を行っています。</p> <p>その中で休憩時間になると、一転、コミュニケーションの場となり、先生も交えて楽しいひとときとなります。見学にどうぞお待ちしております。</p>	
○ 活動の内容	
血圧測定後ラジオ体操第1、指導士による高齢者健康体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 下関市社会福祉協議会	

※令和6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
2	生き生きシニア教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>姿勢、腹筋、背筋の強化運動。</p> <p>ボール、チューブを使って家でもできる運動。</p> <p>スロージョギングによる全身運動のやり方。</p> <p>手、足の異なる動きをした脳トレ、失敗しても笑顔で楽しんでいます。</p>	
○ 活動の内容	
ボール、チューブを使って全身運動による体力作り	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 水曜日	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 田中町ホール	

※令和6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
3	ニコニコ体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>創立から20年経ちました。リズムは体で覚え、とても若々しく、皆さんノリノリです。歳を聞いてびっくりです。「エエ～～」週1回の体操でも欠席すると体調がよくなり、「やっぱり来ないと・・・」と誰もが口にしてあります。</p> <p>体操もするけど、おしゃべりもすごく楽しい時間です。さわやかに一週間がスタートします。</p>	
○ 活動の内容	
<p>前半30分は講師の指導のもと高齢者向けのエアロビクスでリズムに乗って体を動かし、後半30分は座し、足ツボのマッサージを講師の指導のもと行い血流の流れを良くします。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 月曜日	
時 間： 13：45～14：45	
場 所： 岬之町町民館	

※令和6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
4	南部町いきいき会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>セラピーボール等を使用し、全身の調子を整えて、歩き易い体になるようにトレーニングを行う。</p> <p>実技指導だけでなく、様々な健康、医療についてのアドバイス、各自のケア、トレーニング方法のカウンセリングをしていただく。</p>	
○ 活動の内容	
<p>出来るだけ長く自分で動ける様に体の変化を感じながら手当をして体調を整えていく。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 木曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 南部町町民館	

※令和6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
5	田中絹代スマイル体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
月2回でも楽しく運動してほけない様、体操、脳トレしましょう！	
○ 活動の内容	
健康講話、ストレッチ体操、呼吸法、介護予防、仲間作り	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 田中絹代ぶんか館	

※令和6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
6	唐戸ふれあい体操
○ 団体の紹介、PR等	
90分間、高齢者健康づくり（筋トレ、脳トレ、免疫力アップの為、専門の講師に依る体操指導、楽しい仲間づくり）	
○ 活動の内容	
専門講師の年間運動スケジュール表を基に、春は体の体調を整える呼吸法、関節痛予防、自律神経を整える運動、夏は熱中症予防、口腔トレーニング他。 秋は関節痛予防しながら、実際にウォーキング、歩き方のポイントを学び、冬は免疫力アップ、栄養と免疫の関係性、運動と免疫の関係性等を学びます。	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月3～4回 月曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 下関市勤労福祉会館 大ホール 青年の家	

※令和6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
7	豊前田いきいき会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>高齢者体操教室</p> <p>70歳以上80歳以上とありますが、年齢を感じさせないほど元気に体操をしております。</p> <p>みんないろいろ話をたのしくしております。</p> <p>福祉バスを利用してバス旅行も行っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>高齢者向け介護予防体操</p> <p>高齢者の健康づくりとして家に閉じこもらず、体操をして心身共に健康でいられる様、会員みんなで活動します。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 月曜日	
時 間： 12:45～14:45	
場 所： 下関市生涯学習プラザ（学習室）	

※令和6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
8	太極舞クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>太極拳・気功・ヨガの融合、ゆっくりとした全身運動【太極舞】で、日常生活に必要な筋肉が落ちないように、趣味が長く楽しめるよう、健康的な体作りに取り組んでいます。</p> <p>また、朝の【陽の気】で行う【経絡ストレッチ】は気持ちいいですよ。</p> <p>音楽に合わせて働きたい人は【太極舞】、体の不調を改善、整えたい方は【経絡ストレッチ・膝・股関節軟骨再生体操】もお勧めします。</p> <p>一度見学に来ませんか？</p>	
○ 活動の内容	
太極舞、経絡ストレッチ、膝・股関節軟骨再生体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 10:30～11:30	
場 所： 下関市生涯学習プラザ	

※令和6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
9	保健功
○ 団体の紹介、PR等	
<p>入念な準備運動をしながら、講師の健康に関する有益なお話を聞きます。 太極拳は受講者の到達度に応じて、ゆっくり練習していきます。 高齢の受講者が多く、長く続けられることを目標にしています。</p>	
○ 活動の内容	
呼吸法と太極拳	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週木曜日（月4回）	
時 間： 9：30～11：30	
場 所： 下関市生涯学習プラザ	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。