

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
10	あざみ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>体力維持、認知症予防に熱心でR6年度も全員参加（21名）プラス6名計27名でスタートしました。</p> <p>人々の交流を楽しみに、笑顔とあいさつを忘れずに！</p> <p>前年度好評だった夏休み（8/1～8/3）を本年も計画しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士のもとでティッシュ箱、ボール使用、セラバンド等での体操、指先体操、左右対称運動、じゃんけんゲーム等での脳トレと筋力維持で認知症予防を目指す。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2～3回	
時 間： 14：00～15：30	
場 所： 市営新地住宅 1階集会場	

※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
11	いきいき金剛婦人会
○ 団体の紹介、PR等	
○ 活動の内容	
健康体操、介護予防体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、第4 月曜日	
場 所： 新地集会所	

※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
12	新地いきいき健康会
○ 団体の紹介、PR等	
健康寿命を延ばす為、ストレッチ、筋力トレーニングを行い、認知症予防の為、脳トレーニングを行っています。	
○ 活動の内容	
健康教室の開催 健康に暮らす為の講和教室	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月3回（水曜日）	
時 間： 10:00 ～11:00	
場 所： 市営新地集会所	

※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
13	ハナミズキ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康体操、介護予防体操が主です。</p> <p>現在平均年齢70～75歳位で、ストレッチを取り入れ、全身の筋力アップを目的としています。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、介護予防体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 主に第1、第3 水曜日	
時 間： 13:30～14:45	
場 所： 新地集会所	

※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
14	西部健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
プロの講師のもと、高齢者に合わせた体操を楽しく行っています。	
○ 活動の内容	
健康を目的とした体操教室	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 火曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 西部公民館 講堂	

※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
15	いきいき健康スポーツ教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>いつまでも元気で、ころんで怪我をしたり、認知症または寝たきりになったりしない体力作りに頑張っていたきたいと思います。教室に参加し、会員同士の会話ができる楽しみで触れ合いの場所となっています。</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 金曜日	
時 間： 12:00～14:00	
場 所： セービング陸上競技場（本部室①②ほか）	

※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
16	レッツ拳の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>太極拳を通じて、体を動かし筋肉を柔らかくし、血流、リンパの流れを良くし、毎日元気で過ごし病気にならない体をつくっています。</p> <p>生活のリズムを良くし、免疫力をつけ感謝の気持ちで社会に少しでも貢献していきたいです。</p>	
○ 活動の内容	
<p>(前半) 全身のストレッチ、筋肉トレーニング、生活のリズム、季節の食物について、身体の仕組みについて、血液やリンパの流れ及びマッサージ</p> <p>(後半) 引体令柔十三式、健身気功導引養生功十二法、導引保健功、8式太極拳、16式太極拳、24式太極拳</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 水曜日	
時 間： 14:00～16:00	
場 所： 下関市民センター	

※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
17	フラ・ハイビスカス
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ハワイアンメロディーで、心も体も健康に！ 「間違えた！」「覚えられん」でいいんです。一緒に笑いましょう。 初心者歓迎です</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ、フラダンスによる健康増進	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、4木曜日	
時 間： 9：30～10：30 10：40～11：55	
場 所： 下関市民センター	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。