

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
62	元気ふれあい体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>先生の御指導の下、楽しい音楽に合わせてリズム体操、チューブやボール等を使用してのストレッチに加えて、介護予防の為の知識や頭の体操に、しりとりや記憶力遊び、最近のニュースやお互いの情報交換等、和やかで笑いの多い教室です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>リズム体操 ストレッチ（チューブ、ボール使用） 介護予防の為の頭の体操 情報交換等、コミュニケーション</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 金曜日	
時 間： 14:00～16:00	
場 所： 勝山消防署 4階 体育館	

※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
63	いきいきふれあい体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>運動用のボールやチューブを使って筋肉トレーニングやストレッチを行い、筋肉や骨の強化、体力向上を目指しています。</p> <p>音楽に合わせて全身を使うリズム体操は心肺機能を高め楽しみながら認知症予防やストレス解消が期待できます。</p> <p>一緒に楽しく運動しませんか。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、筋力アップ体操、ストレッチ、認知予防体操等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日（月4～5回）	
時 間： 13：00～15：00	
場 所： 勝山公民館	

※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
64	ふれあい教室
○ 団体の紹介、PR等	
高齢者、介護予防の為の健康体操・ボール・セラバンド等を使用した筋力アップ運動やリズム体操を実施しています。	
○ 活動の内容	
ボール・セラバンド等を使用した筋力アップ運動やリズム体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月第1、第2、第4火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 勝山公民館	

※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
65	いきいきレディースクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>介護予防として、健康づくり体操を専門の講師により、正しい知識と運動方法で実践しています。</p> <p>また、近くの町民館に集まって、体操をすることで、コミュニケーションの場にもなっています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>体調確認後、情報提供（季節ごとの注意点を知らせる）。</p> <p>講師の指導による体力維持向上の為の体操、脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操等（ゴムバンド、箱、ボール使用）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 木曜日	
時 間： 14:00～15:30	
場 所： 勝谷新町自治会西町民館	

※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
66	はつらつ健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ストレッチ、呼吸法、体幹トレーニングなど、運動不足の方や運動が苦手な方でも楽しく参加できます。</p> <p>若い指導者に元気をもらって、笑顔がたえない教室です。</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ、筋力運動、有酸素運動他	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 月曜日	
時 間： 9：45～11：30	
場 所： 馬場町民館（住吉神社 境内）	

※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
67	西山体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
介護予防の仲間づくり	
○ 活動の内容	
健康づくりの体操 転倒、認知症予防	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 木曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 西山町民館	

※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
68	健康づくり友の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康運動指導員を講師として、日頃あまり使わない筋肉をほぐし、均整の取れた体作りを目指します。</p> <p>いきいき百歳体操を行い、また、ロパク体操をして、いつまでも若々しく、共に元気で長生きを目指します。</p>	
○ 活動の内容	
<p>いきいき百歳体操、ロパク体操</p> <p>健康運動指導員による整体体操</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 水曜	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 田倉町民館	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。