

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
70	勝山いきいき体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>身体を強くするだけの体操ではなく、身体を整え調子を整え、調子を整える体操です。身体痛がある方でも安心して取り組み、身体の調子向上に役立ちます。これからも元気で過ごしたい仲間を募集しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>脳トレ、筋膜リリース、ストレッチ、有酸素運動、座位筋力トレーニング、立位筋力トレーニング等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第1、第2、第3 木曜日（月3回）	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 川中公民館	

※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
71	太極拳コスモス
○ 団体の紹介、PR等	
<p>武術太極拳は、中国古来の武術の一つで健康増進の運動として高く評価されています。当団体は、中国で専門的に学んだ先生の指導の下に、週一回の出会いを楽しみに武術太極拳に取り組んでいます。</p> <p>また、地域の行事（文化祭など）や下関市及び北九州市の交流会に参加しています。入会はいつでもできます。一度体験してみませんか。</p>	
○ 活動の内容	
経絡の刺激、関節の円運動、武術太極拳の練習	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 9：45～11：45	
場 所： 川中公民館 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
72	健康体操部
○ 団体の紹介、PR等	
認知症予防。健康維持。 会員の親睦を保ちながら楽しくトレーニングをしています。	
○ 活動の内容	
柔軟体操（ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニング） 認知症予防の為の頭の体操 健康づくりの体操、講話	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 木曜日（毎月4回）	
時 間： 9：00～10：00	
場 所： 川中公民館	

※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
73	さわやか太極拳クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>当会は、年齢・性別問わず入会OKです。</p> <p>特に、チャレンジ精神旺盛な方、熱烈歓迎いたします。</p> <p>お互い、いつまでも、健康で楽しく人生を過ごしましょう。</p> <p>まずは、見学にいらして！！</p>	
○ 活動の内容	
中国武術太極拳	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 14:00～16:00	
場 所： 川中公民館 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
74	ストレッチヨガ・すいとぴ〜
○ 団体の紹介、PR等	
心身共に健康増進をはかる。	
○ 活動の内容	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 水曜日	
時 間： 19:30~20:30	
場 所： 川中公民館	

※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
75	下関スクエア・ラウンドダンス愛好会
○ 団体の紹介、PR等	
8人一セットでコールを聴いて動く、ゲームのようなダンスで認知症予防をしています。	
○ 活動の内容	
ダンス練習 音楽を楽しむ コミュニケーションを深める	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 土曜日	
時 間： 9：30～12：00	
場 所： 川中公民館 分館	

※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
76	さくらんぼ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康運動指導士の先生を迎え、ストレッチや筋力トレーニング等をニコニコペースで行っています。</p> <p>いつも笑顔の絶えない明るいクラスです。</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月第1、第3、第4木曜日	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 川中支所2階	

※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
77	川中九十九会
○ 団体の紹介、PR等	
99歳まで心身共に健康で、家族に迷惑をかけずに過ごしたい思いを込めて、「ピンピンコロリ」を目標に、楽しく運動しているグループです。	
○ 活動の内容	
生涯、介護に頼らない身体づくりを目的に体操・運動を通して会員同士の交流を図る。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 県営住宅集会所（川中西部団地集会所）	

※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
78	新垢田健康体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
10年を過ぎ、皆、高齢者になりましたが、楽しみにしています。	
○ 活動の内容	
柔軟体操、ストレッチ、リズム体操等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 新垢田コミュニティー会館	

※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
79	そよかぜ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>腹式呼吸を意識しながら日頃動かさない筋を緩やかにのばします。</p> <p>肩周りの筋力をほぐし、首の筋肉を強化します。</p> <p>転倒予防のため、体幹筋肉や四肢の強化を図ります。</p> <p>日常に役立つ健康増進の知識を習得し、介護予防を身につけます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>呼吸、四肢の運動、下肢ストレッチと筋トレ、首肩まわりストレッチと筋トレ、フェイスレーニング、ふりふりグッパ、体幹移動、体幹ストレッチ、臀筋群のストレッチ等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日	
時 間： 10:10～11:50	
場 所： 川中会館	

※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
80	あおぞら会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>深い呼吸を意識しながら胸式呼吸・腹式呼吸を行います。</p> <p>日頃動かさない股関節や腰回りの筋肉をストレッチしながら可動域を広げます。</p> <p>体幹や四股の強化をして転倒しにくい体づくりをします。</p> <p>日常に役立つ健康増進の知識を習得し、介護予防を身につけます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>呼吸、四肢の運動、タオルを使った動的ストレッチ、下肢ストレッチ、筋トレ、首肩まわりストレッチ、フェイスレーニング、ふりふりグッパー、体幹ストレッチ、臀筋群ストレッチ等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日	
時 間： 15:00～16:30	
場 所： 川中会館	

※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
81	わかば会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>深い呼吸を意識しながら胸式呼吸・腹式呼吸を行います。</p> <p>日頃動かさない股関節や腰回りの筋肉をストレッチしながら可動域を広げます。</p> <p>体幹や四股の強化をして転倒しにくい体づくりをします。</p> <p>日常に役立つ健康増進の知識を習得し、介護予防を身につけます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>呼吸、姿勢、四肢の運動、タオルを使った動的ストレッチ、スクワット、フェイストレーニング、下肢ストレッチ、筋トレ、臀筋群ストレッチ等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日	
時 間： 13:15～14:45	
場 所： 川中会館	

※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
82	ぼちぼちいこ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ビデオを見ながら百歳体操を椅子に座って40分間します。 負荷をかけたい人は手足に重りをつけて行います。 各自の都合に合わせて参加可能です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ビデオを見ながら約40分間百歳体操 希望者は健康器具を使って運動</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
時 間： 毎週 水曜日、土曜日 9：40～、10：40～ 2回開催	
-----	
毎週 火曜日、金曜日 10：00～	
-----	
場 所：荒川商店	

※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
83	桜の会
○ 団体の紹介、PR等	
会員相互のコミュニケーションを図っています。 筋力アップ、脳体操も取り入れています。	
○ 活動の内容	
介護予防を目的とした体操・運動	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 9：20～10：20	
場 所： 川中老人憩の家	

※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
84	秋桜
○ 団体の紹介、PR等	
○ 活動の内容	
介護予防を目的とした体操、筋力トレーニング 認知・転倒予防	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 10:30～11:30	
場 所： 川中本町一丁目	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。