

## 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	上保木元気かい
○ 団体の紹介、PR等	
筋力の衰えを少しでも遅らせることを目標に、健康運動指導士の先生を講師に招き、運動を行っています。	
○ 活動の内容	
健康運動士の先生を講師に招き、ストレッチや筋肉トレーニング、バランストレーニングを組み合わせた体操を行う。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 木曜日	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 上保木公会堂	

※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
93	上田部いきいき体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ボールやオジャミを使っての手足の血行促進、上下肢のストレッチ、脳トレ、座位でのリズム体操などで身体機能の維持向上を図ります。</p> <p>また、脳の活性化を目指すと共に楽しいひと時を過ごします。</p> <p>家に閉じこもりがちな高齢者が月に1回定期的に集うことにより、脳トレや簡単な体操で心身のリフレッシュを図り、ふれあいを深めます。</p> <p>体操終了後、同館内のグリーンカフェにてコーヒーを飲みながら雑談及び懇親会を行います。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ゴルフボールやおじゃみを使っての手足の血行促進上肢下肢のストレッチ、脳トレ、座位でのリズム体操などで身体機能の維持向上を図る。また、脳の活性を図り楽しいひと時を過ごす。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第4 金曜日	
時 間： 10:00～ 1時間程度	
場 所： グリーンセンター上田部 多目的ホール	

※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
94	菊川ほほえみの会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>全員65歳以上です。</p> <p>でも、歳に負けないように楽しく励んでいます。</p> <p>是非、体験に来て下さい。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ラジオ体操、スクワットしながらの脳トレ、座位・立位により身体全体を動かす、道具を使った運動等</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週 月曜日 (年間48回)	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 菊川ベルちゃん体育館	

※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
95	やまざくら会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>明るい先生のもと、メンバーみんなで楽しく体操を行っています。</p> <p>これからも健康な体を維持していくため、無理なく楽しんでいきたいと考えています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士の先生に講師を依頼し、ストレッチや筋肉トレーニング、バランストレーニングを組み合わせた体操を行う。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 基本的に第1、第3金曜日	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 菊川ベルちゃん体育館	

※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
96	スマイル久野
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康の維持や向上のためには、適正な運動を継続することが大切です。そのため、会員全員が『スマイル』を意識しながら、和やかな雰囲気の中、活動できるよう心がけています。脳トレ運動では、「間違えることは脳を活性化すること」と捉え、「間違い」を「活力」に変えながら楽しく取り組んでいます。筋力運動では、毎回の運動を継続することにより力がついてきていると感じています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>スマイル体操 呼吸を意識しながらの上肢下肢のストレッチ体操等を取り入れた準備運動 音楽に合わせてのリズム運動を取り入れた有酸素運動 脳の活性化を図る脳トレ運動 体幹を意識しながらの筋力運動 呼吸を整えたり、筋肉をほぐしたりする整理運動</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 金曜日	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 久野公民館	

※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
97	菊川はつらつ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>「菊川はつらつ会」は発足して10年目、楽しく和やかな雰囲気の中で簡単な体操、脳トレ等を取り入れたストレッチ等をしています。</p> <p>硬くなった体をほぐすのに役立ちますよ！</p> <p>一度体験してみませんか？ 会員を募集しています！！</p>	
○ 活動の内容	
<p>毎回開催前に血圧測定をして健康問診票に記入</p> <p>3クールに分けて、音楽と講師の号令に合わせて種々の全身体操を行い、硬くなっている全身をほぐし、健康を維持増進する。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 火曜日	
時 間： 13:30～15:30	
場 所： 菊川老人憩の家	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。