

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
101	川棚とんがり体操の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>25名から28名程度の出席者で、健康寿命をのばすために、健康体操を実施しています。</p> <p>講師による運動指導と脳トレーニング、マット運動等を実施しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ストレッチや筋力アップの体操、脳トレーニングを行い、転倒防止、寝たきりにならない体力作り。</p> <p>健康寿命をのばす。</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 火曜日（毎月4～5回）	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： とんがりぼうし豊浦	

※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
102	えひめ元気塾
○ 団体の紹介、PR等	
<p>介護予防のための健康体操、健康講座です。</p> <p>無理をしない、頑張りすぎない、人と比べないを合言葉にして、筋肉運動、関節痛予防、体幹トレーニング等を行っています。</p> <p>笑いのある楽しい講座です。ご参加をお待ちしています。</p>	
○ 活動の内容	
トリック音読、ステップ動作、ストレッチ等	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 親和会館（豊浦町大字小串駅前）	

※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
103	はつらつ健康体操同好会
○ 団体の紹介、PR等	
健康運動指導士による有酸素運動、脳トレ、筋膜リリース等無理なくでき、免疫力アップに大いに役立っています。	
○ 活動の内容	
ストレッチ、脳トレ、有酸素運動及びリハビリ体操他	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第1、第2、第3 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 宇賀ふれあいセンター	

※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
104	黒井はつらつ教室
○ 団体の紹介、PR等	
和気あいあいと楽しく、ストレッチをしながら日常体力の維持に努めています。	
○ 活動の内容	
指導者のもとでストレッチ、筋トレや脳トレ（認知症予防）を実施する。 自主活動は、担当者が中心になり、指導された運動を中心に実施する。	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3 火曜日	
時 間： 9：30～11：30	
場 所： 黒井公民館 第1研修室	

※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
105	元気とようらクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
脳トレ、筋力、リズム、バランス体操を楽しく1時間半おこなっています。	
○ 活動の内容	
筋力・体力維持、認知テスト	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第2、第4 水曜日	
場 所： 川棚公民館	

※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
106	100歳体操・高砂
○ 団体の紹介、PR等	
<p>ラジオ体操、DVDを観ながら100歳体操、かみかみ体操、演歌で健康体操（ああ人生に涙あり・五輪音頭・ころん体操他）、おじゃみ体操等中心に心と体のケアを目指しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>日常生活の中で、積極的に運動することは難しく、月2回は健康運動指導士の方の指導を受け、後2回は会員同士でDVDを観ながら100歳体操、かみかみ体操、演歌で健康体操、おじゃみ体操等中心に心と体のケアを目指しています。</p>	
○ 主な活動日・場所	
<p>活動日： 毎週 月曜日（月4回）</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>場 所： 高砂コミュニティ会館</p>	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。