

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
107	和久高齢者健康づくり会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>毎第三木曜日に、和久健康センターに健康運動指導士の指導で、関節可動域を拡げる、ストレッチ体幹を鍛える、軸を整える筋トレに、心肺機能を高める無酸素運動で汗を流しております。</p> <p>高齢者の健康づくりで地域コミュニティーの啓発を目指します。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士の講話、ストレッチ、筋トレ、心肺機能向上を目指した無酸素運動、有酸素運動等</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週木曜日 第3木曜日は講師指導	
時 間： 9：30～11：00	
場 所： 和久健康センター	

※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
108	豊北なごみの会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>いつまでも元気で暮らせるよう、毎週火曜日、筋肉の柔軟性や筋力を向上させる運動をはじめ、関節痛の予防体操、尿漏れ防止法、脳トレなどを行っています。</p> <p>月2回は健康運動指導士が分かりやすく、優しく指導してくれます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康講話、脳トレ、筋膜リリース、呼吸法、骨盤底筋群トレーニング、足指のケア、肩甲骨、関節のケア、有酸素運動、筋肉トレーニング、体幹トレーニング、ストレッチ、口腔ケア、いきいき100歳体操等</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 豊北保健センター 高齢者交流室	

※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
109	豊北はつらつ元気教室OB会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>平成26年に誕生し、11年目になります。プロの健康運動指導士による指導のもとで、みんな和気あいあいと楽しんでいます。</p> <p>会員全員が豊北町内に住まいを持っているグループです。</p> <p>町内の方で興味のある方は是非一度見学においでください。</p> <p>現在の会員数は18名ですが、若干の余裕はありますので、入会可能です。</p> <p>老若男女を問いませんので、お待ちしております。</p>	
○ 活動の内容	
健康運動指導士による頭脳トレーニング、ストレッチ、呼吸法、有酸素運動等	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月木曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 豊北保健センター 高齢者交流室	

※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
110	滝部運動クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>梨花の里での介護予防講座からOB会として立ち上げたグループです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、バランス、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3 木曜日	
時 間： 15:00～	
場 所： 久森集会所（滝部）	

※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
111	田耕白滝運動継続クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>白滝荘での介護予防講座からOB会として立ち上げたグループです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第2、第4 月曜日	
時 間： 15：00～	
場 所： 田耕農林漁家婦人活動促進センター	

※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
112	栗野ふれあいの郷運動くらぶ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>心臓が動く限り、自分の力で動ける体力を作り残そうがテーマです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第2、第4 木曜日	
時 間： 13:00～	
場 所： 栗野ふれあいの郷（旧栗野保育園）	

※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
113	オアシスクラブ島戸
○ 団体の紹介、PR等	
<p>介護予防の為に年間24回楽しく運動をしている12名の団体です。12年目に入りました。認知症の方もおりますので、その日の朝は必ず声掛けをします。この会が楽しいと喜んで参加しています。</p> <p>会員のストレス解消の場所になっています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ラジオ体操第1・第2、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、お手玉で「あんたがたどこさ」や「ももたろさん」をうたいながらの体操</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 山口県漁協豊浦支店 二階大広間	

※令和6年4月現在の情報を掲載します。

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
114	角島だるま菊健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
健康体操を通じて、心も体もいきいきと、認知症予防、健康寿命を伸ばしていけるようなグループをめざしています。	
○ 活動の内容	
介護予防、認知症予防、転倒予防の為の体操 地域交流、仲間作りの推進活動。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 金曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 角島開発総合センター	

※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
115	八城健康体操友の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>本会は、活動を始めて9年目になります。</p> <p>笑顔と笑いのある自立した生活が続けられるような体力づくりを目指して頑張っています。</p> <p>継続して出会い、心と体を健康にして、笑顔で暮らしていきたいと考えております。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧、体重の測定、生活習慣の把握、運動継続の意識付け</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認等（ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第1、第3 火曜日	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 下畑自治会館（豊北町大字北字賀1683番地1）	

※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
116	栗野しらうお運動継続の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>心臓が動く限り、自分の力で動ける体力を作り残そうがテーマです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、バランス、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 月曜日	
時 間： 15：00～	
場 所： 栗野浦自治会館	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。