

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
18	大学町はつらつ体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>「ストップ・ザ・老化」を合い言葉に地域の方々と元気で自分の足で歩けるように筋力を付ける為の体操をします。</p> <p>この地域で元気に暮らしていけるよう、自分のペースで無理のない体操を行います。</p>	
○ 活動の内容	
柔軟体操、ストレッチ体操、骨盤体操、有酸素運動、指体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、第4 土曜日	
時 間： 13:00～14:45	
場 所： 大学町集会所	

※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
19	楽笑体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>私たちは転ばない身体づくりを目標にして、全身のバランスを調整しながら健康体操を音楽に合わせて行っています。認知症予防のためにも頭の体操も取り入れて、大笑いできる教室をモットーに、地域の人たちとの交流にもなるように心がけています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>柔軟体操（ストレッチ）～リズム体操 立ち方～歩き方。マット、ボール等の道具を使用。 各種体操紹介（肩こり予防、腰痛予防、膝痛予防、転倒予防等）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 水曜日	
時 間： 15：30～17：00	
場 所： 稗田県営住宅 第3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
20	高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康寿命を延ばしましょう！をキャッチフレーズに「介護予防のためのサロン」を毎月開催しています。</p> <p>市内各地から多くの方々が参加し楽しまれ、健康になっています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>第1土曜日 「介護予防のためのサロン」リズム体操、健康講話、筋力トレーニング、リクレーション</p> <p>第4土曜日 ラジオ体操</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1土曜日（会場の都合により第2土曜日） 毎月 第4土曜日	
時 間： 第1土曜日 10:00～13:00 第4土曜日 13:30～	
場 所： 下関市立大学体育館サブアリーナ 下関市社会福祉センター	

※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
21	イキイキ元気クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>イキイキ百歳体操DVD、NHKみんなの体操、ラジオ体操をいつも楽しく笑顔でやっています。</p> <p>健康運動指導士の資格を持った若い先生が月2回指導に来られます。すごくエネルギーをもらい、みんな頑張っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>毎月第1、第3木曜日はイキイキ百歳体操（DVD）</p> <p>毎月第2、第4木曜日は健康運動指導士による体操実施</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月4回 木曜日 内2回は指導者あり	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 山の田北町第2自治会集会所	

※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
22	健美体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>おかげで、長く続いている体操教室です。</p> <p>先生を招いて、ストレッチや、整体体操、フットセラピー、転倒予防、膝の強化運動などを内容豊富に、安全に行い、皆さん楽しく、元気に毎週行っています。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操	
○ 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： 生野町民館	

※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
23	山の田健康体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>誰でも気軽に運動ができる教室です。</p> <p>なつかしい音楽に合わせて、リズム体操、筋トレ、タオル体操等を行っています。脳トレもみんなで一緒に笑って、脳の活性化を目指します。</p>	
○ 活動の内容	
リズム体操、筋トレ体操、ストレッチ、脳トレ等	
○ 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： 北部老人憩の家	

※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
24	生野いきいき体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>2024年4月から新しく始まった運動を中心とした健康体操クラブです。 楽しく運動して介護予防を行います。 体験・見学自由に出来ますのでお気軽にお問合せください。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動、筋力トレ（スクワット等）、骨盤底筋群、呼吸法等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日（月2回）	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 生野2丁目町民館	

※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
117	ヘルスケアホップステップ山の田
○ 団体の紹介、PR等	
<p>頑張らず、痛みなく、楽に動ける身体を手に入れるために、機能的な正しい身体の使い方（身体操作法）を学び実践し、会員相互の親睦を深めながら健康的な活動を長く続けられる身体作りを、身体活動により手に入れようと活動しています。膝や腰、肩などに痛みのある方も痛みの出ない身体の使い方を教えてもらえるので安心です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>足裏、内腿、お尻、股関節の機能向上、歩行動作改善、体幹機能向上、胸郭の柔軟性向上、肩関節機能向上、起立・着座動作改善、歩行動作改善、呼吸動作改善等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週水曜日	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 北部公民館 第1レクリエーション室	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。