

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	地区	団体名	活動内容	活動日時	活動場所	新規受入
25	彦島	ミモザ体操教室	脳トレ、筋トレ、リズム体操等	水曜（月1～3回） 9:20～11:00	彦島ふれあいプラザ	可
26	彦島	いきいきトリム教室	コアトレーニング、ストレッチ、脳トレ等	第2、4木曜 13:00～14:30	彦島公民館	可
27	彦島	WAOクラブ	コアエクササイズ、ストレッチ、講話等	毎週土曜 10:00～11:30	彦島公民館	可
28	彦島	ひまわりの会	ボールやタオルを使った体操、呼吸法、背筋、腹筋を鍛える筋トレ等	毎週木曜 10:00～12:00	彦島公民館3F 第1、2レクリエーション室	状況による
29	彦島	ニコニコ健康体操	老化予防、リズム体操、転倒予防体操、尿漏予防体操、認知予防体操等	第1、3金曜 10:30～12:00	彦島公民館 講堂	可
30	彦島	ゆる楽会	健康体操（ストレッチ、関節運動、タオルギャザー等）	第2、4水曜 10:15～11:45	彦島公民館 第1、2レクリエーション室	可
31	彦島	スマクラ健康体操会	ボール、セラバンド、タオル等を使用した筋力の維持・向上等	火曜（月4回） 13:30～14:30	角倉町民館	可
32	彦島	弟子待ひまわり体操教室	健康体操教室	第1、第3火曜 13:20～	弟子待町民館	可
33	彦島	山中サンサン体操	リズム体操、筋トレ、脳活体操等	水曜（月3～5回） 14:00～15:00	彦島山中町民館	可
34	彦島	お達者体操教室	ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、筋力アップ、口腔体操等	月曜（月3～5回） 8:30～9:30	彦島福浦2町公会堂	可
35	彦島	健美体操	会員の健康維持、体力向上、親睦	火曜（月4回） 10:00～11:30	玄洋公民館	可

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	地区	団体名	活動内容	活動日時	活動場所	新規受入
36	彦島	笑いヨガと健康体操の会	笑いヨガ、健康体操	第1、3火曜 13:30~15:30	彦島塩浜町民館	可
37	彦島	体・頭・心元気会	ラジオ体操、リズム体操、筋力トレーニング、 脳トレ等	木曜（月3~5回） 10:00~11:30	向井町民館	可

※令和7年6月現在の情報を掲載しております