

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
10	本庁西部	あざみ会	筋肉・バランス感覚等のトレーニング、 年1回体力測定（12月実施予定）等	月2～3回（原則金曜） 14:00～15:30	新地市営住宅 1階集会場	状況による
11	本庁西部	いきいき金剛婦人会	健康体操、介護予防体操	第2、4月曜 13:30～14:45	新地集会所	不可
12	本庁西部	新地いきいき健康会	健康維持とコミュニケーションを目的とした 体操教室	水曜（月3回） 10:00～11:00	新地市営集会所	不可
13	本庁西部	ハナミズキ会	健康体操、介護予防体操	第1、3水曜 13:30～14:45	新地集会所	不可
14	本庁西部	西部健康クラブ	健康を目的とした体操教室	火曜（月3～5回） 13:30～15:00	西部公民館	可
15	本庁西部	いきいき健康スポーツ教室	ストレッチ体操、ラージ卓球	金曜（月2～3回） 12:00～15:00	J:COMアリーナ下関 （メインアリーナ3分割）	可
16	本庁西部	レッツ拳の会	全身のストレッチ、筋肉トレーニング、 太極拳等	水曜（月3～5回） 14:00～16:00	下関市民センター	可
17	本庁西部	フラ・ハイビスカス	フラダンス	第1～4木曜日 9:30～11:55	下関市民センター	可

※令和7年6月現在の情報を掲載しております