

## 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
38	長府	わかば会	ストレッチ、タオル他、バランスボール他	第2、4木曜 10:30~12:00	長府東公民館 第1、2講座室	不可
39	長府	珠の浦健康運動クラブ	頭の体操、身体の体操、認知症予防、呼吸法、気功等	第4火曜 13:30~15:00	珠の浦町民館	可
40	長府	才川二町自治会健康体操教室	リズム体操、脳トレ等	水曜（月3回） 10:00~12:00	才川二町町民館	不可
41	長府	長府はつらつ体操クラブ	脳トレ、筋膜リリース、呼吸法、筋トレ、ストレッチ他	水曜（月3~4回） 10:00~11:30	長府公民館 第3研修室	可
42	長府	長府太極拳愛好会	太極拳	毎週火曜 13:30~16:00	長府公民館	可
43	長府	ヘルスケア ホップステップ	身体操作法	毎週日曜 9:30~11:45	長府公民館	可
44	長府	長府婦人会えがおクラブ	健康体操、脳トレ等	第4火曜 10:00~12:00	長府公民館 3階講堂	状況による
45	長府	ヨガサークル長府	ヨガを通して心身の健康作り、ロコモティブシンドローム予防等	毎週火曜 10:30~14:00	長府体育館	可
46	長府	さわやかスポーツ	ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動、筋トレなど	火曜（月3~4回） 10:00~11:30	長府体育館	可
47	長府	松小田運動継続くらぶ	血圧体重の測定、生活習慣の把握、運動継続の実施、運動継続の確認等	第1、3水曜 13:00~	松小田中央自治会町民館	可
48	長府	カトレア会	自彊術	水曜（月3~5回） 13:00~15:00	長府東公民館 第1、2講座室	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
49	長府	ほほえみ健康クラブ	健康体操、コミュニケーション	第4金曜 10:00~11:30	中土居会館	状況による
50	長府	千鳥ヶ丘健康体操教室	健康維持増進、介護予防	木曜（月3回） 10:00~11:30	千鳥ヶ丘町民館	可
51	長府	逢坂げんき体操クラブ	運動を通じた介護予防	金曜日（月2回） 10:00~11:30	逢坂公民館	可

※令和7年6月現在の情報を掲載しております