

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
63	勝山	元気ふれあい体操	ストレッチ体操、リズム体操、頭の体操等	毎週金曜 14:00～16:00	勝山消防署 4階体育館	可
64	勝山	いきいきふれあい体操	健康体操、筋力アップ体操、認知症予防体操等	毎週木曜 13:00～15:00	勝山公民館	可
65	勝山	ふれあい教室	ボール、セラバンド等を使用し 筋力アップ運動やリズム体操	第1、2、4火曜 10:00～11:30	勝山公民館	可
66	勝山	いきいきレディースクラブ	ストレッチ、筋トレ、脳トレ、リズム体操等	木曜（月2回） 14:00～15:30	勝谷新町自治会 西町民館	状況による
67	勝山	はつらつ健康クラブ	ストレッチ、椅子やマットを使っでの運動等	月曜（月2～3回） 9:45～11:45	馬場町民館	不可
68	勝山	御殿町太極拳クラブ	太極拳、準備体操	日曜（月3～5回） 7:00～8:00	御殿町町民館	可
69	勝山	健康づくり友の会	いきいき百歳体操、健康運動指導士による 整体体操等	毎週水曜 10:00～11:00	田倉町民館	可
70	勝山	形山カラオケ体操クラブ	通信カラオケDAM内臓体操プログラムを 約1時間実施後、カラオケや歓談	金曜（月3～4回） 13:00～16:00	形山町民館	状況による

※令和7年6月現在の情報を掲載しております