

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
71	川中	勝山いきいき体操クラブ	筋膜リリース、呼吸法等	木曜（月3回） 13:30～15:00	川中公民館	可
72	川中	太極拳コスモス	ストレッチ、柔軟体操、武術太極拳等	原則毎週土曜 9:45～11:45	川中公民館講堂 他	可
73	川中	健康体操部	健康維持筋力体操、認知症予防リズム体操等	木曜（月4回） 9:00～10:00	川中公民館	可
74	川中	さわやか太極拳クラブ	中国武術太極拳	木曜（月3～5回） 14:00～16:00	川中公民館	可
75	川中	ストレッチヨガ・すいとぴ〜	ストレッチ、ヨガ	水曜（月3～5回） 19:30～20:30	川中公民館	可
76	川中	下関スクエア・ラウンドダンス愛好会	生涯スポーツ、レクリエーション活動	土曜（月2回） 9:30～12:00	川中公民館 分館講堂	可
77	川中	さくらんぼ会	ストレッチ、筋力トレーニング、 バランストレーニング等	木曜（月2～3回） 10:00～12:00	川中公民館 分館講堂	可
78	川中	川中九十九会	介護予防を目的とした体操・運動	木曜（月3～5回） 10:00～11:00	川中老人憩の家	可
79	川中	新垢田健康体操クラブ	柔軟体操、ストレッチ、リズム体操等	毎週火曜 10:00～11:00	新垢田コミュニティー会館	可
80	川中	そよかぜ	呼吸、四肢の運動、下肢ストレッチと筋トレ 等	月曜（月2～4回） 10:15～11:45	川中会館	可
81	川中	あおぞら会	胸式・腹式呼吸、ストレッチ、 体幹ストレッチ等	月曜（月2～4回） 15:00～16:30	川中会館	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
82	川中	わかば会	胸式・腹式呼吸、ストレッチ、 体幹ストレッチ等	月曜（月2～4回） 13:15～14:45	川中会館	可
83	川中	ぼちぼちいこ会	健康講座や体操教室等	毎週水・土曜9:40～ 11:20 毎週火・金曜9:50～ 10:30	荒川商店	可
84	川中	桜の会	介護予防を目的とした体操、運動	火曜（月3～4回） 9:20～10:20	川中老人憩の家	可
85	川中	秋桜	介護予防を目的とした体操、運動	火曜（月3～4回） 10:30～11:30	川中老人憩の家	可
86	川中	元気+の会	ストレッチ、筋肉トレーニング、有酸素運動 等	金曜（月3～4回） 9:00～12:00	川中公民館2階 第2研修室	可
120	川中	スマイルクラブ	高齢者の介護予防として運動機能の 維持向上の体操	毎週金曜（月3～4回） 一部9:00～10:00 二部10:00～11:00	川中老人憩の家	可

※令和7年10月現在の情報を掲載しております