

## 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
16	本庁北部	楽笑体操クラブ	柔軟体操（ストレッチ）、リズム体操、立ち方、歩き方、各種体操紹介等	第1、3水曜 15:30～17:00	稗田県営住宅第3集会所 （山の田北町）	可
17	本庁北部	高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）	リズム体操、筋力トレーニング、健康講話等	第1土曜10:00～13:00 第4土曜13:30～15:30	下関市立大学体育館サブアリーナ、福祉プラザしものせき	可
18	本庁北部	イキイキ元気クラブ	毎月第1、第3木曜はイキイキ100歳体操 第2、第4木曜は健康運動指導士による体操	木曜（月3～4回） 9:30～11:00	山の田北町第2集会所	状況による
19	本庁北部	健美体操	ストレッチ、整体体操、フットセラピー	月3～5回（原則金曜） 10:00～11:30	生野町町民館	可
20	本庁北部	山の田健康体操	健康体操、筋トレ体操、脳トレ、ストレッチ等	火曜（月3～5回） 10:00～11:00	北部老人憩の家	可
21	本庁北部	生野いきいき体操クラブ	運動を通じた介護予防等	月曜（月2回） 13:30～15:00	生野2丁目町民館	可
22	本庁北部	ヘルスケアホップステップ山の田	身体操作法	毎週水曜日 10:00～12:00	北部公民館	可

※令和8年5月現在の情報を掲載しております