

## 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
61	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
62	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
63	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	不可
64	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	第1、3木曜13:45~15:15 第2木曜10:00~11:30	勝谷新町自治会 西町民館	状況による
65	勝山	はつらつ健康クラブ	ストレッチ、椅子やマットを使つての運動等	月曜(月2~3回) 9:45~11:45	馬場町民館	可
66	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
67	勝山	健康づくり友の会	百歳体操、ロパク体操、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
68	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3~5回) 13:00~16:00	形山町民館	状況による
69	勝山	秋根さわやかクラブ	ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動等	木曜(月2回) 10:00~11:30	勝山公民館	可

※令和8年5月現在の情報を掲載しております