

## 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
90	吉見	にこにこ体操クラブ	健康体操、脳トレ、ストレッチ、リズム体操等	第1～第4木曜 13:00～14:30	吉見公民館 3階講堂	可
91	吉見	はつらつ体操	呼吸法、筋肉運動、認知症防止脳トレ等	金曜（月2～3回） 13:30～15:00	吉見公民館	可
92	吉見	さわやか体操	筋トレ、ラジオ体操、転倒予防等	毎週火曜 13:30～15:00	吉見公民館 講堂	可

※令和8年5月現在の情報を掲載しております