

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 |
|-----|----|-------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------|------|
| 102 | 豊浦 | 川棚とんがり体操の会 | ストレッチ、筋力アップ運動、 脳トレーニング等 | 毎週火曜 10:00~11:30 | とんがりぼうし豊浦 | 可 |
| 103 | 豊浦 | はつらつ健康体操同好会 | ストレッチ、脳トレ、有酸素運動等 | 原則第1~3水曜 10:00~11:30 | 宇賀ふれあいセンター | 可 |
| 104 | 豊浦 | 黒井はつらつ教室 | ストレッチ、筋トレ、脳トレ等 | 火曜（月2~4回） 9:30~11:30 | 黒井公民館 多目的室2 | 可 |
| 105 | 豊浦 | 元気とようらクラブ | 認知・筋力・リズム・バランス体操等 | 第2、4水曜 10:00~11:30 | 川棚公民館 | 可 |
| 106 | 豊浦 | 100歳体操・高砂 | 100歳体操、かみかみ体操、 演歌で健康体操等 | 第1~4月曜 （第2、4は講師指導） 10:00~11:30 | 高砂コミュニティ会館 | 可 |
| 107 | 豊浦 | 高砂生き生き運動クラブ | 血圧体重の測定、生活習慣の把握、 運動継続の意識付け等 | 水曜（月1~3回） 14:00~15:30 | 豊浦町川棚 高砂2区公会堂 | 可 |
| 108 | 豊浦 | 健康体操 | 高齢期に低下しやすい筋力や認知機能を 維持するための活動等 | 金曜（月2回） 13:30~14:30 | 豊浦多世代交流センター | 可 |

※令和8年5月現在の情報を掲載しております