

## 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
109	豊北	和久高齢者健康づくり会	講話、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、心肺機能向上の有酸素運動等	毎週木曜 第3木曜（講師指導） 9:30～11:00	和久健康センター	可
110	豊北	豊北なごみの会	健康講話、脳トレ、筋膜リリース、呼吸法等	火曜（月3～5回） 10:00～11:30	豊北保健センター 高齢者交流室	可
111	豊北	豊北はつらつ元気教室OB会	頭脳トレーニング、ストレッチ、呼吸法等	木曜（月3～4回） 13:30～15:00	豊北保健センター 高齢者交流室	可
112	豊北	滝部運動クラブ	血圧体重の測定、生活習慣の把握、運動継続の実施等	原則第1、3木曜 15:00～	久森集会所 （豊北町大字滝部）	可
113	豊北	田耕白滝運動継続クラブ	血圧体重の測定、ストレッチ、有酸素運動、筋トレ等	月曜（月2回） 15:00～	田耕農林漁家婦人 活動促進センター	可
114	豊北	栗野ふれあいの郷運動くらぶ	血圧体重の測定、生活習慣の把握、運動継続の実施等	木曜（原則月2回） 13:00～	小迫自治会館	可
115	豊北	オアシスクラブ島戸	介護予防体操	第1金曜（講師） 第3金曜（自主） 13:30～15:00	山口県漁業協同組合 豊浦支店 大広間	可
116	豊北	八城健康体操友の会	生活習慣の把握、運動継続の意識付け等	火曜（月2回） 13:00～15:00	下畑自治会館 （豊北町大字北宇賀）	可
117	豊北	栗野しらうお運動継続の会	血圧体重の測定、生活習慣の把握、運動継続の実施等	原則第1、3月曜 15:00～	栗野浦自治会館	可
118	豊北	角島だるま菊健康クラブ	介護予防、認知症予防、転倒予防の為の体操等	毎週金曜 10:00～11:30	豊北生涯学習センター	可

※令和8年5月現在の情報を掲載しております