

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
1	本庁東部	活き活きシニア教室	ボール・チューブを使った全身運動による心と体の健康保持等	水曜（月2回） 10:00～11:00	田中町ホール	可
2	本庁東部	ニコニコ体操クラブ	エアロビクス、足つぼマッサージ	月曜（月3～5回） 13:45～14:45	岬之町町民館	可
3	本庁東部	南部町いきいき会	ストレッチ、筋肉トレーニング等	第1、3木曜 13:30～15:00	南部町町民館	状況による
4	本庁東部	田中絹代スマイル体操クラブ	高齢者の健康維持、介護予防とコミュニケーション作り	第1、3金曜 10:00～11:30	田中絹代ぶんか館	状況による
5	本庁東部	唐戸ふれあい体操	高齢者の健康維持、介護予防、コミュニケーション作り等	月曜（月3～4回） 10:00～11:30	下関市勤労福祉会館	可
6	本庁東部	太極舞クラブ	太極舞（太極拳・気功・ヨガの融合）	土曜（月3～5回） 10:30～11:30	生涯学習プラザ3階 レクリエーション室1	可
7	本庁東部	保健功	呼吸法と太極拳で健康増進を図る	木曜（月3～4回） 9:30～11:30	生涯学習プラザ	可
8	本庁東部	あしたの広場	介護予防を目的とした体操	第2、4水曜 10:00～12:00	福祉プラザしものせき	可
9	本庁東部	スポーツボイスクラブ	準備運動、全身運動、口腔ケア	原則毎週水曜 14:00～16:00	下関市勤労福祉会館	可

※令和8年9月現在の情報を掲載しております