

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
23	彦島	いきいきトリム教室	コアトレーニング、ストレッチ、脳トレ等	第2、4木曜 13:00～14:30	彦島公民館	可
24	彦島	WAOクラブ	コアエクササイズ、ストレッチ、講話等	毎週土曜 10:00～11:30	彦島公民館	可
25	彦島	ひまわりの会	ボールやタオルを使った体操、呼吸法、 背筋、腹筋を鍛える筋トレ等	毎週木曜 10:00～12:00	彦島公民館3F 第1、2レクリエーション室	状況による
26	彦島	ニコニコ健康体操	会員の健康づくりと仲間作り (老化予防・リズム体操等)	金曜(月2回) 10:30～12:00	彦島公民館 講堂	可
27	彦島	ゆる楽会	健康体操(ストレッチ、関節運動、タオル ギャザー等)	第2、4水曜 10:15～11:45	彦島公民館 第1、2レクリエーション室	可
28	彦島	スマクラ健康体操会	ボール、セラバンド、タオル等を使用した 筋力の維持・向上等	火曜(月4回) 13:30～14:30	角倉町民館	可
29	彦島	弟子待ひまわり体操教室	健康体操教室	原則第1、第3火曜 13:20～14:30	弟子待町民館	可
30	彦島	山中サンサン体操	リズム体操、筋トレ、脳活体操等	水曜(月3～5回) 14:00～15:00	彦島山中町民館	可
31	彦島	お達者体操教室	ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、筋力 アップ、口腔体操等	月曜(月3～5回) 9:00～10:00	彦島福浦2町公会堂	可
32	彦島	健美体操	会員の健康維持、体力向上、親睦	火曜(月4回) 10:00～11:30	玄洋公民館	可
33	彦島	笑いヨガと健康体操の会	笑いヨガ、健康体操	第1、3火曜 13:30～15:30	彦島塩浜町民館	可

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
34	彦島	体・頭・心元気会	ラジオ体操、リズム体操、筋力トレーニング、脳トレ等	木曜（月3～5回） 10:00～11:30	向井町民館	可
35	彦島	宮の原リハビリエクササイズ	リズム体操、ダンスステップ、おしゃべりを楽しむ	毎週木曜 10:00～11:00	彦島宮の原老人憩の家	可
121	彦島	いきいきシニアサロン迫	健康体操・ゲーム等（簡単ストレッチ・脳トレ）	毎週月曜日 9:30～12:00	迫公民館	可
122	彦島	玄洋いきいきクラブ	体操、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動等	火曜（月2回） 10:00～11:30	玄洋公民館 レクリエーション室	可

※令和8年9月現在の情報を掲載しております