

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
49	王司	宇部中町いきいき健康体操教室の会	健康太極拳、気功	第2～4土曜 15:00～16:30	宇部字6町自治会 コミュニティ会館	可
50	王司	ちどり なごみの会	健康体操、体力・筋力テスト等	第1、3火曜日及び 第2、4水曜日 14:00～15:30	宇部西町公民館	可
51	王司	員光イキイキ体操青空教室	血圧体重の測定、ストレッチ、ウォーキング、 筋力トレーニング等	第2、4金曜 11:00～13:00	湯田下組町民館	可
52	王司	転ばぬ先のつえイキイキ体操	筋力トレーニング、ウォーキング、 ストレッチ等	金曜（月2～3回） 9:00～11:00	王司公民館 講堂	可
53	王司	上町健康体操クラブ	ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動等	月曜（月2回） 13:30～15:00	王司上町町民館	可
54	王司	エミナ（笑皆）おしゃれに健康プロジェクト	バイタル・基本情報チェック・ 講話の後エアロバイクを用いた運動等	土曜（月2～5回） 10:00～11:30	歩行リハビリセンターテクラ 王司店	可

※令和8年9月現在の情報を掲載しております