

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
87	安岡	安岡太極拳愛好会	ストレッチ及び屈伸運動による筋肉の強化、太極拳運動等	毎週土曜 13:00～15:00	安岡コミュニティセンター2階 講堂（やすらガーデン内）	可
88	安岡	福江いきいき体操会	高齢者向け健康体操	水曜（月3回） 10:00～11:00	福江山中公民館	可
89	安岡	やすらが丘体操教室	ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動等	月曜（月2～3回） 13:15～14:50	やすらガーデン	可
120	安岡	安岡本町自治会「いきいき体操ひろば」	100歳体操、頭の健康体操、血圧・脈拍等測定、健康指導等	毎週水曜日 9:00～11:30	西安岡町民会館	可

※令和8年9月現在の情報を掲載しております