

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
93	菊川	上保木元気かい	ストレッチ、筋肉トレーニング、バランストレーニング等	原則第2、4木曜 10:00～12:00	上保木公会堂	可
94	菊川	上田部いきいき体操	ゴルフボールやおじゃみを使って手足の血行促進、脳トレ等	第4金曜 10:00～11:00	グリーンセンター上田部 多目的ホール	可
95	菊川	やまざくら会	ストレッチ・筋肉トレーニング・バランストレーニングを組み合わせた体操	金曜（月2回） 10:00～12:00	菊川ベルちゃん体育館 プレイルーム	可
96	菊川	菊川はつらつ会	血圧測定後種々の全身体操	火曜（月2回） 13:30～15:30	菊川老人憩の家	可
97	菊川	菊川ほほえみの会	ラジオ体操、座位・立位による腕ふり、開脚等	月曜（月3～5回） 13:00～15:00	菊川ベルちゃん体育館 プレイルーム	可

※令和8年9月現在の情報を掲載しております