

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
102	豊浦	川棚とんがり体操の会	ストレッチ、筋力アップ運動、 脳トレーニング等	毎週火曜 10:00～11:30	とんがりぼうし豊浦	可
103	豊浦	はつらつ健康体操同好会	ストレッチ、脳トレ、有酸素運動等	原則第1～3水曜 10:00～11:30	宇賀ふれあいセンター	可
104	豊浦	黒井はつらつ教室	ストレッチ、筋トレ、脳トレ等	火曜（月2～4回） 9:30～11:30	黒井公民館 多目的室2	可
105	豊浦	元気とようらクラブ	認知・筋力・リズム・バランス体操等	第2、4水曜 10:00～11:30	川棚公民館	可
106	豊浦	100歳体操・高砂	100歳体操、かみかみ体操、 演歌で健康体操等	第1～4月曜 （第2、4は講師指導） 10:00～11:30	高砂コミュニティ会館	可
107	豊浦	高砂生き生き運動クラブ	血圧体重の測定、生活習慣の把握、 運動継続の意識付け等	水曜（月1～3回） 14:00～15:30	豊浦町川棚 高砂2区公会堂	可
108	豊浦	健康体操	高齢期に低下しやすい筋力や認知機能を 維持するための活動等	金曜（月2回） 13:30～14:30	豊浦多世代交流センター	可

※令和8年9月現在の情報を掲載しております