

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
9	あざみ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>日々の生活の中で体力作りに熱心な方が多く、出席率が年間を通して高い。人生経験豊かな方との交流も楽しい時間。</p> <p>宿題なしの夏休みあり（8/1～8/31）という訳で常にあいさつと心地よい笑顔にあふれています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士のもとでティッシュ箱、ボール使用、セラバンド等での体操、指先体操、左右対称運動等での脳トレを行い、筋力維持と向上を図り、認知症予防を目指す。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2～3回	
時 間： 14:00～15:30	
場 所： 市営新地住宅1号棟 集会場	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
10	いきいき金剛婦人会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康体操、介護予防体操が主です。</p> <p>70歳～75歳のメンバーで、先生の下、楽しくやっています。若干人数に余裕がありますので、興味のある方はお問い合わせください。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、介護予防体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 主に第2、第4 月曜日	
時 間： 13:30～14:45	
場 所： 新地集会所	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
11	新地いきいき健康会
○ 団体の紹介、PR等	
長寿社会に適応した体力を養う為、ストレッチ、筋力トレーニングを行い、認知症予防の為、脳トレーニングを行っています。	
○ 活動の内容	
健康教室の開催 健康に暮らす為の講和教室 会員間のコミュニケーション	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月3回（水曜日）	
時 間： 10:00 ～11:30	
場 所： 市営新地集会所	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
12	西部健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
プロの講師の方のもと、高齢者に合わせた体操を楽しくやっています。	
○ 活動の内容	
健康を目的とした体操教室	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 火曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 西部公民館 講堂	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
13	筋川ふれあいの会
○ 団体の紹介、PR等	
会員の皆様の体の健康と、心の健康づくりを目指して活動をしています。 近在の方々の参加をぜひ進めたいと思っています。	
○ 活動の内容	
会員皆様の健康作り及び親睦を主として、地域の皆様に少しでも声掛けが出来るようになる事を目的としています。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 水曜日	
時 間： 9：30～11：30	
場 所： エビスマンション（筋川町）1階 管理室	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
14	ハナミズキ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>健康体操、介護予防体操が主です。</p> <p>現在平均年齢70～75歳位で、ストレッチを取り入れ、全身の筋力アップを目的としています。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、介護予防御体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 主に第1、第3 水曜日	
時 間： 13:30～14:45	
場 所： 新地集会所	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
15	いきいき健康スポーツ教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>主に中高年齢の方が参加されており、健康に気を配り、無理のないストレッチ体操を中心に、いつまでも元気で、転んでケガをしたり、認知症や寝たきりになったりしない体力づくりにつながることを期待されます。</p>	
○ 活動の内容	
ストレッチ体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 金曜日	
時 間： 13:00～14:00	
場 所： セービング陸上競技場（本部室①②ほか）	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
16	レッツ拳の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>毎日元気で楽しく過ごし、体を動かして、筋肉を柔らかく、血流を良くして、生活のリズムを良くし、免疫力をつけ、健康で充実した日々が送れるようにしたいです。</p>	
○ 活動の内容	
<p>(前半) 全身のストレッチ、筋肉トレーニング、生活のリズム、食物について、身体のしくみ、血液の流れ、リンパの流れについて</p> <p>(後半) 引体令柔十三式、健身気功導引養生功十二法、導引保健功、8式太極拳、16式太極拳、24式太極拳</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 水曜日	
時 間： 14:00～16:00	
場 所： 下関市民センター	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。