

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
47	宇部中町いきいき健康体操教室の会
○ 団体の紹介、PR等	
健康太極拳と気功を通し健康情報・地域情報の共有化を図り、要介護予防と地域コミュニケーション化を推進する。	
○ 活動の内容	
健康太極拳と気功	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第3、第4 土曜日 各1.5時間	
場 所： 宇部字6町自治会コミュニティ会館	

※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
48	ちどり なごみの会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>フィットネス専門の講師のもと楽しくストレッチを行っています。</p> <p>体操教室の時間だけでなく、自宅でも行える簡単ストレッチや介護予防の指導を受けられます。</p> <p>脳トレなどもプログラムに取り入れています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>高齢者の増加や高齢者の一人世帯が増えていますので、自宅に籠らず談笑する場を設け生き生き笑顔になるよう、ストレッチを主体とした健康体操を行っています。</p> <p>フィットネス専門の講師により介護予防や自宅でも簡単に行えるストレッチの指導が受けられます。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 水曜日 各1.5時間	
時 間： 14:00～15:30	
場 所： 宇部西町公民館	

※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
49	員光イキイキ体操青空教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>員光園介護予防教室OB会としてスタートしました。体力を高めることにより、やりたいことができる日常生活を送れるようにするため、日々介護予防運動の実践に努めています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握 トレーニングの実施、運動継続の確認（ストレッチ、ウォーキング、バランストレーニング、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 原則 毎月 第2、第4 金曜日	
場 所： 湯田下組町民館	

※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
50	転ばぬ先のつえイキイキ体操
○ 団体の紹介、PR等	
下関市の主催した介護予防教室のOBが会を立ち上げ、王司公民館で毎月2～3回、講師を招いて、介護予防に資する体操を行っています。	
○ 活動の内容	
筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチ	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 金曜日	
時 間： 9：00～11：00	
場 所： 王司公民館	

※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
51	エミナ（笑皆）おしゃれに健康プロジェクト
○ 団体の紹介、PR等	
<p>身体状況の確認、自転車、ワンダーコアその他を利用した体幹エクササイズ、自転車リップ60を利用した下肢エクササイズ、運動機器を使った全身エクササイズ、個別指導や相談コーナー等あります。</p>	
○ 活動の内容	
<p>バイタル・基本情報チェック（脈拍／心拍数／血圧の身体状況の確認）講話</p> <p>週替わりで、エアロバイクを用いた運動、ワンダーコアを用いた運動、ボクササイズ、ヨガストレッチ、rip（ライン）を用いた運動</p> <p>マシントレーニング等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 土曜日（月4回）	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 歩行リハビリセンターテクラ（王司店）	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。