

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
59	勝山いきいき体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>身体を強くするだけの体操ではなく、身体を整え調子を整え、調子を整える体操です。身体痛がある方でも安心して取り組み、身体の調子向上に役立ちます。これからも元気で過ごしたい仲間を募集しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動、筋トレ、骨盤底筋群、呼吸法、等</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月3回 第1、第2、第3 木曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 川中公民館	

※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
65	太極拳コスモス
○ 団体の紹介、PR等	
<p>太極拳は、中国古来の武術の一つで健康増進の運動として高く評価されています。当団体は、中国で専門的に学んだ先生の指導の下に、週一回の出会いを楽しみに太極拳に取り組んでいます。</p> <p>また、地域の行事（文化祭など）や下関市及び北九州市の交流会に参加しています。入会はいつでもできます。一度体験してみませんか。</p>	
○ 活動の内容	
<p>日頃動かさない筋や関節のストレッチと柔軟体操をして、武術太極拳を習得する。武術太極拳を学ぶことにより、心身の健康維持と知識を習得し、家庭で出来る生活リハビリを身につける。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 9：45～11：45	
場 所： 川中公民館 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
66	健康体操部
○ 団体の紹介、PR等	
認知症予防、健康維持の為、会員の親睦を保ちながら楽しくトレーニングをしています。	
○ 活動の内容	
柔軟体操（ストレッチ）、リズム体操、筋力トレーニング、認知症予防体操、健康づくり体操、講話	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 9：00～10：00	
場 所： 川中公民館	

※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
67	さわやか太極拳クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>当会は、年齢・性別問わず入会OK。 スマイルを絶やさず、ポジティブな方 大歓迎！！ 健康寿命の向上を目指して、みんなで楽しく、和気あいあいとやって参ります。してみたい方、先ずは見学にいらして！！</p>	
○ 活動の内容	
<p>地域住民の健康づくりを行うことを目的として、その目標達成の為に、中国武術太極拳を基本に、心身の機能保持・向上のトレーニングを行う。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 14:00～16:00	
場 所： 川中公民館 4階講堂	

※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
68	ストレッチヨガ・すいとぴ〜
○ 団体の紹介、PR等	
心身共に健康増進を図る。	
○ 活動の内容	
ストレッチとヨガ	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第1、第2、第3 水曜日	
時 間： 19:30~20:30	
場 所： 川中公民館 第2講座室	

※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
69	川中九十九会
○ 団体の紹介、PR等	
99歳まで心身共に健康で、家族に迷惑かけずに過ごしたい思いを込めて、「ピンピンコロリ」を目標に、楽しく運動しているグループです。	
○ 活動の内容	
生涯、介護に頼らない体づくりを目的に体操・運動を通して会員同士の交流を図る。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 県営住宅集会所（川中西部団地集会所）	

※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
70	さくらんぼ会
○ 団体の紹介、PR等	
健康運動指導士の先生を迎え、ストレッチや筋力トレーニング等で転倒防止、要介護予防に笑顔の絶えない、明るいクラブです。	
○ 活動の内容	
健康運動指導士の先生を迎え、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングを組み合わせ、健康の維持及び向上に役立てる。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3、第4 木曜日	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 川中公民館分館	

※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
71	新垢田健康体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
一人暮らしの高齢者が、地域の人々との交流が持てる機会が増えます。	
○ 活動の内容	
柔軟体操、ストレッチ、リズム体操等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 10:00～11:00	
場 所： 新垢田コミュニティー会館	

※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
72	そよかぜ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>腹式呼吸を意識しながら日頃動かさない筋を緩やかにのばします。</p> <p>肩周りの筋力をほぐし、首の筋肉を強化します。</p> <p>転倒予防のため、体幹筋肉や四肢の強化を図ります。</p> <p>日常に役立つ健康増進の知識を習得し、介護予防を身につけます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>腹式呼吸を意識しながら日頃動かさない筋を緩やかにストレッチする。</p> <p>椅子に座った状態で肩廻りの筋肉をほぐし、首の筋肉を強化する。</p> <p>又等尺運動やスクワットをすることにより、転倒しない足腰を作る。</p> <p>心身の健康増進の知識を習得し、家庭で出来る生活リハビリや介護予防を身につける。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日	
時 間： 10:00～11:50	
場 所： 川中会館	

※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
73	あおぞら会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>深い呼吸を意識しながら胸式呼吸・腹式呼吸を行います。</p> <p>日頃動かさない股関節や腰回りの筋肉をストレッチしながら可動域を広げる。</p> <p>体幹や四肢の強化をして転倒しにくい体づくりをします。</p> <p>日常に役立つ健康増進の知識を習得し、介護予防を身につけます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>深い呼吸を意識し、胸式呼吸や腹式呼吸を行う。</p> <p>日頃動かさない筋肉や関節をストレッチすることにより、可動域を広げる。</p> <p>椅子を使用し、体のバランスを補助しながら体幹を鍛える。</p> <p>等尺運動やスクワットをすることにより、転倒しない足腰を作る。</p> <p>心身の健康増進の知識を習得し、家庭で出来る生活リハビリや介護予防を身につける。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日	
時 間： 15:00～16:30	
場 所： 川中会館	

※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
74	わかば会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>深い呼吸を意識しながら胸式呼吸・腹式呼吸を行います。</p> <p>日頃動かさない股関節や腰回りの筋肉をストレッチしながら可動域を広げます。</p> <p>体幹や四股の強化をして転倒しにくい体づくりをします。</p> <p>日常に役立つ健康増進の知識を習得し、介護予防を身につけます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>深い呼吸を意識し、胸式呼吸や腹式呼吸を行う。</p> <p>日頃動かさない筋肉や関節をストレッチすることにより、可動域を広げる。</p> <p>椅子を使用し、体のバランスを補助しながら体幹を鍛える。</p> <p>等尺運動やスクワットをすることにより、転倒しない足腰を作る。</p> <p>心身の健康増進の知識を習得し、家庭で出来る生活リハビリや介護予防を身につける。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月曜日	

時 間： 13:15～14:45	

場 所： 川中会館	

※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
75	ぼちぼちいこ会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>軽快な音楽に乗ってゆっくり行きます。</p> <p>身体の調子と相談しながら和気あいあいと行っています。</p> <p>500gの重りを2個つけ、1kgの負荷をかける人もいます。</p> <p>活動日・時間が多いので、各自の都合に合わせて参加可能です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ビデオを見ながら約40分間百歳体操</p> <p>希望者は健康器具を使って運動</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
時 間： 毎週 水曜、土曜 9：40～、10：40～ 2回開催	

毎週 火曜、金曜 10：00～	

場 所：荒川商店	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。