

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
99	和久高齢者健康づくり会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>当会は毎月第三木曜日に、和久健康センターに65歳以上15人が集い、和気あいあいの中にも緊張感をもって、健康体操に取り組んでいます。講師からスクワットの姿勢が下関で一番美しいと誉められているのが自慢です。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士の健康講話に始まり、可動域向上維持の為にストレッチ、続いて筋トレ、心肺機能向上を目指し、無酸素・有酸素のストレッチ</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第3 木曜日	
時 間： 9：30～11：00	
場 所： 和久健康センター	

※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
100	豊北なごみの会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>いつまでも自立した日常生活を続けて行けるよう身体や認知機能の維持・向上を図るために、脳トレ、正しい呼吸法、骨盤底筋群の鍛錬（尿漏れ防止）、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等を行っています。</p> <p>和やかで笑いの絶えない雰囲気の中、優しく指導していただけます。</p> <p>終了後は身も心も軽くなること間違いなしです！痛みのある方も歓迎。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康講話、脳トレ、筋膜リリース、呼吸法、姫トレ、有酸素運動、筋肉トレ、体幹トレーニング、ストレッチ、口腔ケア</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎週火曜日 ただし祭日は休会	
場 所： 豊北保健センター 高齢者交流室	

※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
101	滝部運動クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>梨花の里での介護予防講座からOB会として立ち上げたグループです。</p> <p>できるだけ介護を受けなくて、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、バランス、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1、第3 木曜日	
時 間： 15：00～	
場 所： 久森集会所（滝部）	

※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
102	田耕白滝運動継続クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>白滝荘での介護予防講座からOB会として立ち上げたグループです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 原則 毎月 第2、第4 月曜日	
時 間： 15：00～	
場 所： 田耕農林漁家婦人活動促進センター	

※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
103	栗野ふれあいの郷運動くらぶ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>心臓が動く限り、自分の力で動かせる体力を作り残そうがテーマです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 原則 毎月 第2、第4 木曜日	
時 間： 13:00～	
場 所： 栗野ふれあいの郷（旧栗野保育園）	

※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
104	オアシスクラブ島戸
○ 団体の紹介、PR等	
<p>介護予防の為に年間24回楽しく運動をしている65歳以上の女性13名の団体です。11年目に入りました。コロナ禍でなかなか運動をする機会が少なくなりましたが、この教室に来てしゃべって笑って運動をして現在の体調を維持しております。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士の講義と介護予防体操（ストレッチ、筋トレ、脳トレ、リズム体操等）</p> <p>会員だけでラジオ体操第1、第2をして介護予防体操、記憶クイズや漢字パズル等をします。</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 金曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 山口県漁協豊浦支店 二階大広間	

※令和5年4月現在の情報を掲載します。

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
105	豊北はつらつ元気教室OB会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>平成26年に誕生し10年目になります。会員の出入りが殆どなく、プロの健康運動指導士の指導のもとでみんな和気あいあいとして活動を楽しんでいます。</p> <p>会員全員が豊北町内に住まいを持っている者ばかりです。町内の方で興味のある方は是非一度見学においで下さい。</p>	
○ 活動の内容	
<p>プロの運動指導士による頭脳トレーニング、ストレッチ、呼吸法、有酸素運動などを中心に高齢者が家庭においても実施可能な運動</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 木曜日（年末年始及び祝日を除く）	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 豊北保健センター 高齢者交流室	

※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
106	角島だるま菊健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
健康体操を通じて、心も体もいきいきと、認知症予防、健康寿命を伸ばしていけるようなグループをめざしています。	
○ 活動の内容	
介護予防、認知症予防、転倒予防の為の体操 地域交流、仲間作りの推進活動。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 金曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 角島開発総合センター	

※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
107	八城健康体操友の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>特別養護老人ホーム白滝荘介護支援センターによる介護予防教室がきっかけで活動を始めて、7年目になります。</p> <p>生涯、運動継続を目標に自分のことは自分でできる自立した生活が続けられる体力づくりを目指して頑張っています。地域の体力づくりの拠点とし、継続して出会い、話し合いながら心と体を健康にして、笑顔で暮らしていきたいと考えております。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧、体重の測定、生活習慣の把握、運動継続の意識付け</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認等（ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等）</p>	
○ 主な活動日・場所	
活動日： 第1、第3 火曜日	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 下畑自治会館（豊北町大字北字賀1683番地1）	

※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
108	阿川百歩の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>白滝荘在宅介護支援センターによる介護予防教室がきっかけで活動を始めた会です。せっかく集まるようになった機会を無駄にせず、運動を通して体力作りを続けると共に地域内のつながりをつくり、年齢を重ねても安心して暮していける仲間・地域づくりを目指して取り組んでいきます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧・体温の測定実施、生活習慣の把握、運動継続の実施と把握、ストレッチ、有酸素運動、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1、第3 木曜日	
時 間： 13:00～14:30	
場 所： 阿川浦漁協会館2階会議室	

※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
109	栗野しらうお運動継続の会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>心臓が動く限り、自分の力で動ける体力を作り残そうがテーマです。</p> <p>できるだけ介護を受けないで、生涯を過ごせる体力を作る活動を一緒に声掛けながら実践できる仲間と共に取り組んでいます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>血圧体重の測定、生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認（ストレッチ、有酸素運動、バランス、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1、第3 月曜日	
時 間： 15：00～	
場 所： 栗野浦自治会館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。