

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
35	わかば会
○ 団体の紹介、PR等	
会員の健康増進と親睦を図ることによって会員自身の介護予防を目的とします。	
○ 活動の内容	
ストレッチ、タオル運動、バランスボール 他	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 木曜日（1.5時間）	
場 所： 長府東公民館 第1、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
36	珠の浦健康運動クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>平成24年1月24日開設以来、月1回、専門の講師を招き、はや10年、コロナで1年間中止、令和3年4月から再開しました。</p> <p>参加者は65歳以上です。感染対策を取りつつ実施しました。</p> <p>高齢者ばかりの団体ですが、今では100歳体操も週1回始めて、皆さん意欲的に参加されています。笑顔で楽しく元気に過ごそうと頑張っています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>準備運動、頭の体操、身体の体操、認知症予防、呼吸法、言葉あそび、気功を使って心と身体を静める。</p> <p>その他ストレッチ、曲に合わせてゆっくり体を動かし呼吸を整える。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第4火曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 珠の浦町民館	

※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
37	才川二町自治会健康体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>明るく笑顔の絶えない教室です。</p> <p>会場が狭く、密を避けるため人数制限をしています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>講師の指導によるリズム体操や脳トレーニングを通じて、介護予防、高齢者の健康づくりを図るとともに、ふれあいコミュニケーションを実施することにより心の健康、親睦を図る。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 原則 第1、第2、第3 水曜日 祝日等で変更有	
時 間： 10:00～12:00 約50分の2班制	
場 所： 才川二町 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
38	長府はつらつ体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>発足して3年のホヤホヤの団体です。皆明るくはつらつしています。人数が多くなれば回数も増やせます、ぜひ。体を動かすと人生が変われるがモットーです。</p>	
○ 活動の内容	
<p>脳トレ、筋膜リリース、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ他</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 長府公民館 第3研修室	

※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
39	長府太極拳愛好会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>全身をバランス良く動かすので精神面、情緒面に良好な効果があり、年齢や体力の異なる会員と一緒に楽しんでいます。</p> <p>初心者や年配者は、高い重心で行い、熟練すれば大腿筋に負荷を増して大きな運動量が得られます。</p> <p>多世代にわたって参加ができます。</p>	
○ 活動の内容	
<p>有酸素運動で、体力のない高齢者でも体幹筋や下半身を鍛える事ができ、転倒予防対策になります。気血の流れをよくし、五臓六腑の機能を高め、脳を活性化し、認知症予防にも役立ちます。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週火曜日	
時 間： 13:30～16:00	
場 所： 長府公民館 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
40	ヘルスケア ホップステップ
○ 団体の紹介、PR等	
身体にトラブルがある方、悪いクセを修正して正しい身体の使い方を学び実践して元気になるのが目標です。	
○ 活動の内容	
長年のくせにより出た身体の不調の原因を知る事により、これからの健康長寿の為のバランスのとれた体作りの体操を続けていく。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週日曜	
時 間： 9：30～12：00	
場 所： 長府公民館 第3研修室	

※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
41	長府婦人会えがおクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
会員の健康づくりとコミュニケーションを図ることにより会員自身の認知及び介護予防を目的とする。	
○ 活動の内容	
体操教室、健康講話	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第4火曜	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 長府公民館	

※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
42	ヨガサークル長府
○ 団体の紹介、PR等	
会員相互の交流 ヨガを通して転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、寝たきり予防、心身の健康作り	
○ 活動の内容	
ヨガを通しての心身の健康作り、ロコモティブシンドローム予防	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 10:30～	
場 所： 長府体育館	

※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
43	松小田運動継続くらぶ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>自宅でできる運動を中心に、「継続は力なり」を合言葉にして毎回の運動に取り組んでいます。また、集まることで会話し前向きに生きる力をみんなで作り、身近な友達との繋がりを大切にするグループです。</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・時間・場所	
活動日： 第1、第3 水曜	
時 間： 13:00～	
場 所： 松小田中央自治会町民館	

※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
44	カトレア会
○ 団体の紹介、PR等	
正統自彊術を学び、実践し、長寿社会において心身の健康増進を図る。	
○ 活動の内容	
いつまでも動ける、歩ける体を作る自彊術を習得	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週水曜	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 長府東公民館 第1、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
45	ほほえみ健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>コロナ禍等により、外出の機会が減少し、運動不足や地域の人達との交流も減ってしまいましたが、脳トレや軽い運動を無理なく、楽しく行うことによって、心も身体もリフレッシュするために活動を始めることにしました。お気軽にご参加ください。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、健康講話	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 原則 毎月 第4 金曜	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 中土居会館	

※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
46	千鳥ヶ丘健康体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>専門の講師のもと、みんなで楽しく運動します。2023年4月からスタートしました。</p> <p>運動が苦手な方、続かない方、新規の方も募集していますので、お気軽にお問い合わせください。</p>	
○ 活動の内容	
脳トレ、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、マット運動、集団レクリエーション、等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 木曜（月3回）	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 千鳥ヶ丘町民館	

※令和5年4月現在の情報を掲載しております。