

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
25	ミモザ体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
脳トレ、筋トレ、リズム体操を中心に、いつまでも自分で歩ける身体づくりを目標とした内容です。	
○ 活動の内容	
バイタルチェック、ラジオ体操、ステップ動作等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 水曜日	
時 間： 9：30～11：00	
場 所： 彦島ふれあいプラザ	

※令和6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
26	いきいきトリム教室
○ 団体の紹介、PR等	
運動を通じて、仲間と交流することがアンチエイジングにつながります。 ぜひ、いらしてください。	
○ 活動の内容	
コアエクササイズ、ストレッチ等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第2、第4 木曜日	
時 間： 13:00～14:30	
場 所： 彦島公民館	

※令和6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
27	WAOクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
○ 活動の内容	
コアエクササイズ、ストレッチ、ボールエクササイズ	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 土曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 彦島公民館	

※令和6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
28	ひまわりの会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>週に1回、指導者のもと、ストレッチ体操を基本に、認知症予防をするため、脳トレを取り入れながら筋力トレーニングなど体のケアをして、高齢者が元気に生活できることを目的にしています。</p> <p>毎週、会のメンバーとおしゃべりすることも元気のもとです。</p>	
○ 活動の内容	
<p>資格を持った指導者によるストレッチ体操</p> <p>ボールやタオルを使った体操</p> <p>呼吸法、背筋、腹筋の筋トレ</p> <p>認知症予防のための脳トレ体操</p> <p>マットでの体操</p> <p>健康に関するお話</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 10:00～12:00	
場 所： 彦島公民館 3階 第1、2レクリエーション室	

※令和6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
29	ニコニコ健康体操
○ 団体の紹介、PR等	
老化予防、リズム体操、筋力アップ、脳活性体操、柔軟体操 ユーモアがある先生なので、とても楽しい会です。笑いが途切れません。	
○ 活動の内容	
老化予防、リズム体操 転倒予防体操（チューブ、ボール使用） 尿漏れ予防体操 認知症予防体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3金曜日	
時 間： 10:30～12:00	
場 所： 彦島公民館 講堂	

※令和6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
30	ゆる楽会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>日常の正しい姿勢や動き方を学び、けがや故障しにくい体作りを目指します。</p> <p>動きやすくなって、レジャーやスポーツなど楽しい時間を過ごしませんか。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操（ストレッチ、関節体操、タオルギャザー他）	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、第4 水曜日	
時 間： 10:15～11:45	
場 所： 彦島公民館	

※令和6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
31	スマクラ健康体操会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>運動習慣を身につけ、加齢による身体機能の低下を予防しましょう！</p> <p>参加により、他者との交流、地域とのつながりができ、認知症予防にも効果をもたらす活動をしています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>健康運動指導士による健康体操、音楽を使った全身運動、ゲーム、脳トレなど</p> <p>補助器具として、イス、ボール、セラバンド、マット、タオル、ゴルフボールなど</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3、第4 火曜日	
時 間： 13:30～14:30	
場 所： 角倉町民館	

※令和6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
32	弟子待ひまわり体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>先生のご指導のもと、笑いのたえない教室です。</p> <p>ゴムチューブやボールを使って、イスに座りながら運動します。</p>	
○ 活動の内容	
<p>高齢者の運動機能の維持及び向上を目的とし、気分転換を外に出ること、話すこと、笑うことで、心の健康も保てるよう体操教室を開催する。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 月2回 第1、第3火曜日	
時 間： 13:20～	
場 所： 弟子待町民館	

※令和6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
33	山中サンサン体操
○ 団体の紹介、PR等	
<p>自分の体調に合わせて、無理をせず、できる事をやりながら、体力アップを目指すグループです。</p> <p>脳トレ等で笑って楽しく仲間づくりもできる楽しい教室です。</p>	
○ 活動の内容	
リズム体操、筋力トレーニング、脳活体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 水曜日	
時 間： 14:00～15:00	
場 所： 彦島山中町民館	

※令和6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
34	お達者体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
自立した生活が継続出来るように、健康体操を通して、笑顔でストレス解消になるようにしています。	
○ 活動の内容	
有酸素運動、ストレッチ、脳トレ	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 月曜日	
時 間： 8：30～9：30	
場 所： 彦島福浦2町公会堂	

※令和6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
35	健美体操
○ 団体の紹介、PR等	
会員同士相談しながら運営しています。	
○ 活動の内容	
会員の健康維持 会員の体力向上 会員の親睦	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 玄洋公民館 第1講座室	

※令和6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	笑いヨガと健康体操の会
○ 団体の紹介、PR等	
明るく笑うこと、体を動かすことによる健康づくりを行っています。	
○ 活動の内容	
笑いヨガと健康体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第3 火曜日	
時 間： 13:30～15:30	
場 所： 彦島塩浜町民館	

※令和6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	体・頭・心元気会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>講師は健康運動実践指導者等の資格を有し、高齢者の体力づくり支援に精通しています。</p> <p>会員は70歳を超えた人ばかりですが、和気あいあいと楽しく活動中です。</p> <p>年2回程度の懇親会も予定しています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>ラジオ体操、リズム体操、スクワットを中心とし、ゴムベルト（ゴムチューブ）を使用した筋力トレーニング、ストレッチに脳のトレーニングを加味したものを組み合わせて行う。</p>	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週木曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 向井町民館	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。