

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	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
39	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、毎月1回、専門の講師を招き、早いもので11年（コロナで1年中止）頑張っています。</p> <p>現在は週1回の100歳体操も頑張っています。</p> <p>皆さんと元気で楽しく過ごそうと取り組んでいます。</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、ふたり一組でマッサージ、気功を使って心と身体を静める。</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
40	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	
場 所： 才川二町 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
41	長府はつらつ体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
体を動かすと人生が変わるをモットーに皆、明るくて、はつらつとした人ばかりの団体です。 ぜひ、どうぞ。	
○ 活動の内容	
脳トレ、筋膜リリース、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ他	
○ 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
42	長府太極拳愛好会
○ 団体の紹介、PR等	
<p>太極拳はゆっくりした動作に見えますが、全身の筋肉を使います。下半身の筋力低下予防、血行を良くし健康維持に効果があります。数種類の太極拳を繰り返し練習することで認知症予防にも役立ちます。</p>	
○ 活動の内容	
太極拳	
○ 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
43	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	
足裏、内腿、お尻、股関節、体幹機能、肩関節の機能向上の為の理論と実践 歩行動作改善、胸郭の柔軟性向上、起立・着座動作改善、呼吸動作改善の為の理論と実践	
○ 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
44	長府婦人会えがおクラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>2年目のえがおクラブ、名の通り当初より笑顔でいっぱいになりました。</p> <p>体操を1時間自分のペースで、お茶お菓子とおしゃべりに、後半の講座も本気！終了後はみんなで椅子机の片付け、結構な筋トレになっています。</p> <p>会員からの「ありがとう」でスタッフも頑張っています。</p>	
○ 活動の内容	
健康体操、なるほど！ザ・講座	
○ 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
45	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、心身の健康作り ロコモティブシンドローム予防	
○ 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： 10:30～14:00	
場 所： 長府体育館	

※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
46	さわやかスポーツ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>現在は平均年齢74歳くらいのみなさんで、日々の健康や体力維持のため、毎週火曜日、月に4回、長府体育館においてインストラクター指導のもと、筋トレ・脳トレも取り入れながら楽しく体を動かしています。</p>	
○ 活動の内容	
<p>運動を通じて心身の健康づくりを行い、いつまでも元気で生活ができるようにする。</p>	
○ 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： 長府体育館	

※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
47	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。</p> <p>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、身近な友達とのつな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</p> <p>生活習慣の把握</p> <p>運動継続の実施、運動継続の確認</p> <p>(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
48	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ります。	
○ 活動の内容	
自彊術31動	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週水曜日	
時 間： 13:00～15:00	
場 所： 長府東公民館 第1、第2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
49	ほほえみ健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
<p>昔と違って、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ました。お気軽にご参加ください。</p> <p>体操教室終了後はマジックショーやみんなで歌おう会、歴史講座、介護サービスに関すること、防災教室等の企画も行っています。</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 金曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 中土居会館	

※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
50	千鳥ヶ丘健康体操教室
○ 団体の紹介、PR等	
<p>千鳥ヶ丘の町民館で介護予防の健康体操を行っています。</p> <p>会員募集中ですので千鳥ヶ丘にお住まいでない方もお気軽にお問い合わせください。</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、口腔ケア、関節ケア、リズム体操等</p>	
○ 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
51	逢坂げんき体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
長府覚苑寺近くの逢坂町民館で新しく始まった介護予防の体操教室です。 会員募集中ですのでお気軽にお問い合わせください。	
○ 活動の内容	
ストレッチ、筋膜リリース、有酸素運動、筋力トレ（スクワット等）、骨盤底筋群、呼吸法等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 金曜日（月2回）	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 逢坂町民館	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。