

高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
60	いきいき健康クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
健康体操の実施で健康維持を目的にしています。	
○ 活動の内容	
身体全体のストレッチ、仰臥位関係ストレッチ、脳トレーニング、筋力トレーニング、座位筋力トレーニング他。	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 第2、第4 水曜日	
時 間： 10:00～11:30	
場 所： 王喜公民館 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
61	王喜2きらきら健康体操の会
○ 団体の紹介、PR等	
健康で明るく安全に生活するため高齢者でもできる健康体操を実施しています。90分間、心地よく体を動かして心身共にリフレッシュしています。	
○ 活動の内容	
健康講話、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第4 金曜日（月3回）	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 王喜公民館 講堂	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。