

## 高齢者健康づくり活動住民グループの紹介

番号	団体名
89	にこにこ体操クラブ
○ 団体の紹介、PR等	
体操の苦手な方でも、笑いをモットウに楽しくグループ活動をしています。	
○ 活動の内容	
健康体操、脳トレ、ストレッチ、リズム体操	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 木曜日	
時 間： 13:00～14:30	
場 所： 吉見公民館 3階講堂	

※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
90	はつらつ体操
○ 団体の紹介、PR等	
人生の最後まで自分の手足の機能を充分使うことが出来るように呼吸法、筋肉運動、ストレッチ等、健康体操を通じ皆で笑顔で頑張っているグループです。	
○ 活動の内容	
呼吸法、筋肉運動、認知症防止運動、有酸素運動、ストレッチ体操、リラクゼーション運動他	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎月 第1、第2、第3 金曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 吉見公民館	

※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
91	さわやか体操
○ 団体の紹介、PR等	
筋力、体力の維持、健康維持・促進、ストレッチ、ラジオ体操、青竹踏み、脳トレ 和気あいあいと楽しくやっています。	
○ 活動の内容	
(前半) ストレッチ、脳トレ、関節ストレッチ、腰・膝痛予防、ラジオ体操、青竹踏み (後半) イスに座りストレッチ、転倒予防、生活の質の維持や向上、足ツボの刺激、片足立ち	
○ 主な活動日・時間・場所	
活動日： 毎週 火曜日	
時 間： 13:30～15:00	
場 所： 吉見公民館 講堂	

※令和6年4月現在の情報を掲載しております。