

越路地域

1	はつらつ 広場	飯塚すこやかクラブ			
地区	越路		会場	飯塚集会所	
開催日	毎週水曜日		時間	13:00~15:00	
参加費	月 1000 円		人数	12 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	筋力維持と認知症予防を組み合わせた運動を実施。ボールやラダーを使った運動は大勢でやると楽しく元気が出て好評です。				

2	サークル	心身すこやかサロン			
地区	白山		会場	白山集会所	
開催日	第 2 土曜日		時間	9:00~11:00	
参加費	年 4000 円		人数	7 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	歌唱・踊り・軽体操・ 季節行事・他
PR	65 歳以上 90 歳代の幅広い年齢層の人々が、健康寿命を延ばすべく、頑張っている。月 1 回いろいろな行事をすることにより、人間関係を広げたり、深めたりして引き込まないように頑張っている。				

3	サークル	朝日ふれ愛サロン			
地区	朝日		会場	朝日転作研修センター	
開催日	第 4 火曜日		時間	9:30~11:30	
参加費	月 200 円		人数	15 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員からの 運動指導
PR	60代の仲間が参加し、季節の歌を毎回楽しく歌い、気軽に参加できます。毎月活動項目を決め、茶話会を実施しています。 (現在、コロナ禍で歌はお休みしています。)				

越路地域

4	サークル	ハッピー会			
地区	越路		会場	越路総合福祉センター	
開催日	第 2・4 火曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	年 8000 円		人数	14 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	70 歳代の仲間が参加しています。楽しく気軽に参加できます。				

5	サークル	十楽寺いきいきくらぶ			
地区	十楽寺		会場	越路公民館十楽寺分館	
開催日	第 2・4 火曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	6 か月 3000 円		人数	19 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ×	🧘 ○	弱め	毎回運動指導員による運動指導
PR	いつも笑い声が溢れています。暑気払い、新年会なども楽しみの一つです。				

6	サークル	釜ヶ島いきいき教室			
地区	釜ヶ島		会場	釜ヶ島集会所	
開催日	4~10月(月1回) 11~3月(月2回)		時間	10:00~11:15	
参加費	1 回 300 円		人数	16 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ○	🍰 ×	🧘 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	70 歳・80 歳代の仲間が参加しています。認知症予防、ワイワイ・ワハハで楽しくしています。				

越路地域

7	サークル	不動沢元気クラブ			
地区	不動沢	会場	不動沢構造改善センター		
開催日	第 1・3 水曜日 (4・5・11・1月は月 1 回 8 月は無)	時間	10:00~11:30		
参加費	年 2000 円	人数	15 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員による 運動指導
PR	70 歳以上の仲間が多く参加しています。明るく楽しいサークルです。気軽に参加できます。				

8	サークル	岩田おひさまの会			
地区	岩田	会場	岩田公民館		
開催日	第 2・4 木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6 か月4000 円	人数	15 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による 運動指導
PR	おしゃべりしながら、楽しく気軽に運動しています。				

9	サークル	中沢ひまわり会			
地区	越路中沢	会場	中沢集落センター		
開催日	第 1・3 金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 6000 円	人数	8 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による 運動指導
PR	65 歳~の仲間が多く参加しています。夫婦の参加も多く、気軽に楽しく過ごせます。				

越路地域

10	サークル	飯楽会			
地区	飯島		会場	飯島集会所	
開催日	第 1 月曜日		時間	13:30~15:00	
参加費	月 500 円		人数	11 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ×	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	70 歳代の仲間が中心です。楽しく気軽に参加できます。				

11	サークル	□□モ教室			
地区	越路		会場	越路総合福祉センター	
開催日	毎週火曜日		時間	13:30~14:30	
参加費	月 1000 円		人数	40 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	介護予防体操
PR	70 歳代の仲間が多く参加しています。運動して、健康寿命を延ばしましょう。				

12	サークル	チューリップ体操の会			
地区	西野		会場	越路中野島地域体育センター	
開催日	第 2 金曜日 第 4 火曜日		時間	13:30~14:30	
参加費	月 1000 円		人数	10 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	楽しく、気軽に参加し時々茶話会で情報交換し合っています。出来る範囲の運動、祭り踊りをやったりします。				

越路地域

13	サークル	男のヘルシーライフスクール			
地区	越路		会場	越路総合福祉センター	
開催日	第 1・3 金曜日		時間	13:30~14:30	
参加費	月 1000 円		人数	16 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	殆ど 70 歳代ですが、パワーは 60 歳代になりました。「楽しみながら若返り出来るサークル」です。気軽に参加してください。				

14	サークル	ヘルシー運動クラブ			
地区	越路		会場	越路総合福祉センター	
開催日	第 2・4 金曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	年 7000 円		人数	30 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	ウォーキング・脳トレを取り入れた筋力アップ体操
PR	60 歳・70 歳代の仲間が多く参加しています。楽しく気軽に参加できます。				

15	サークル	千歳会貯筋くらぶ			
地区	沢下条		会場	沢下条集落開発センター	
開催日	第 1・3 水曜日		時間	13:30~15:00	
参加費	3 か月 2000 円		人数	17 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	介護予防体操・ 認知症予防・他
PR	足が弱り、椅子に座って参加される方も 4~5 名おられ、みんなで楽しく運動しております。				

越路地域

16	サークル	神谷えがおの会			
地区	神谷		会場	神谷集落開発センター	
開催日	第 2・4 月曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	年 8000 円		人数	22 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	介護予防体操・他
PR	65 歳以上の仲間が多く参加してます。気軽に参加出来、楽しい会です。				

17	サークル	さわやかリズム体操			
地区	塚野山		会場	塚野山集落センター・南部体育センター	
開催日	第 1・3 金曜日		時間	9:30~10:30	
参加費	月 1000 円		人数	13 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	65 歳以上の仲間が参加しています。				

18	サークル	わらおう会			
地区	東谷		会場	東谷集落センター	
開催日	第 2・4 木曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	6 か月 3500 円		人数	20 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	和気あいあい、楽しく運動しています。				

越路地域

19	サークル	ほがらか会			
地区	越路		会場	石津トレーニングセンター	
開催日	第 1・3 金曜日		時間	10:00~13:00	
参加費	1 回 1500 円		人数	17 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	介護予防体操・ 認知症予防・他
PR	1 人での外出が難しいという方も送迎があります。				

20	サークル	来迎寺貯筋クラブ			
地区	来迎寺・他		会場	越路総合福祉センター	
開催日	第 1・3 火曜日		時間	13:30~15:00	
参加費	年 6000 円		人数	18 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による 運動指導
PR	「私はこれで膝の痛みがなくなった！！」という会員多数。ヨガマット 1 枚の広さでどなたでも気軽に参加できます。				

21	サークル	不動沢健康体操の会			
地区	不動沢		会場	不動沢構造改善センター	
開催日	第 2・4 火曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	年 6000 円		人数	20 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ×	 ○	普通	毎回運動指導員による 運動指導
PR	年齢制限はありません。楽しく気軽に参加できます。				

越路地域

22	サークル	ヘルスサポートクラブ			
地区	越路		会場	越路総合福祉センター	
開催日	第 3 土曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	年 3000 円		人数	25 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	人と比べることなく、無理せず楽しく運動をしています。 男性の参加あり！				

23	サークル	アマリリス会			
地区	浦中		会場	浦区事務所	
開催日	第 2・4 水曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	月 1000 円		人数	22 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	70 代、80 代を中心に、毎回楽しく体操しています！！				

24	サークル	浦上ストレッチの会			
地区	浦上		会場	浦南部公民館	
開催日	第 1・3 月曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	月 1000 円 又は 2000 円		人数	8 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	弱め	毎回運動指導員による運動指導
PR	皆で楽しく体を動かしています！！				

越路地域

25	サークル	浦下ストレッチ教室			
地区	浦下		会場	浦北部公民館	
開催日	第 1・3 火曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	月 1000 円		人数	15 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	出来る範囲で、無理なく楽しくをモットーにやっています。				

26	サークル	雪割草の会			
地区	朝日		会場	朝日集落センター	
開催日	第 2・4 木曜日		時間	20:00~21:00	
参加費	月 1500 円		人数	8 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	60、70 代が中心のサークルで、和気あいあい楽しく活動しています。色々な情報交換の場でもあり、お役立ち情報も満載です。この先も元気で活動できる様、日々頑張っています。				