








川口地域




1	はつらつ 広場	貯筋クラブ川口サークル			
地区	川口	会場	①末広荘②川口公民館		
開催日	毎週金曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	月1000円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	筋力向上のための筋力マット運動・ボール運動・バトミントン・ゲーム感覚の脳トレ。安全、楽しく、無理をせず、長続き出来るような運動をしています。笑顔の絶えないサークルを心がけています。他のサークルと合同で山登りやトレッキングレクリエーションで交流しています。				

2	はつらつ 広場	たのしい会			
地区	川口	会場	川口公民館		
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回300円	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	弱め	
PR	毎回のハッピー体操、口腔体操、脳トレを実施し、講師を招いての認知症予防教室、交通安全教室、バスを使つての買い物、映画鑑賞と屋外行事も実施し、ビンゴゲームや輪投げ等のゲームにお茶の間を実施しています。				

3	サークル	男の貯筋クラブ			
地区	川口	会場	川口公民館		
開催日	第1・3火曜日	時間	13:30~15:00		
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	毎回運動指導員による 運動指導
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	楽しく気楽に参加できます。ご友人を誘って参加してみませんか？				

川口地域

4	サークル	健康体操教室			
地区	川口	会場	川口公民館		
開催日	毎週木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月 2000 円	人数	15 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	毎回運動指導員による 運動指導
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	タオル一本で手軽な体操もやっています。				

5	サークル	ひだまりの会			
地区	川口	会場	JR 川口プラザ		
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	無料	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・脳トレ・ 転倒予防体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	頭と体の体操で頑張ります。				

6	サークル	やさしい健康体操			
地区	川口	会場	川口公民館		
開催日	第 2・4 火曜日	時間	13:30~15:00		
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	ストレッチ・フットケア・ 脳トレ・他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	軽体操なので、どなたでもできます。脳トレにもなります。				