








## 三島地域

1	はつらつ 広場	筋トレクラブ H23			
地区	三島	会場	みしま会館		
開催日	毎週金曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	月 1000 円他	人数	13 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
	 ×	 ○	 ○	強め	
PR	インストラクターにより無理のない楽しい運動をしている(自分の体力に合わせて)。年 3 回インストラクターを囲み会員相互の親睦を図っている。年 1 回~2 回、他の地域のサークルとノルディックウォーキング、バトミントン等で交流を図っている。				

2	はつらつ 広場	みしま かたくりの会			
地区	三島	会場	三島保健センター		
開催日	毎週火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1 回 200 円	人数	20 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・脳トレ・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	脳トレや各種講師による講話。月 1 回程度、活躍隊による自主活動。毎回くじ引きで席を決めているため、いろんな人との会話が楽しめる。				




3	はつらつ 広場	いきいきクラブ			
地区	三島	会場	みしまコミュニティセンター (三島支所内)		
開催日	毎週金曜日	時間	9:20~11:40		
参加費	月 1000 円	人数	35 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	講師(運動指導員)の特性を活かした熱い指導のもとに、毎回明るく、楽しく快活に取り組んでいます。年 2 回お食事会を開催し講師と会員の心の交流を深めています。身近でいつでも、どこでもやれる「ながら運動」など、「継続は力なり」を合言葉にして取り組んでいます。				

## 三島地域

4	サークル	鳥越 いきいき教室			
---	------	-----------	--	--	--

地区	鳥越		会場		鳥越南集会所
開催日	第2火曜日		時間		9:00~11:30
参加費	1回100円		人数		30人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	みんなおしゃべり大好き、気軽に参加できます。				

5	サークル	鳥越 すえひろ会			
---	------	----------	--	--	--

地区	鳥越		会場		鳥越北集会所
開催日	第4火曜日		時間		9:00~11:30
参加費	1回100円 (お弁当の時300円)		人数		25人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					

6	サークル	七日市 つるかめ会			
---	------	-----------	--	--	--

地区	七日市		会場		七日市公民館
開催日	第1もしくは 第2金曜日		時間		9:00~11:30
参加費	1回100円		人数		20人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	みんなの輪を大切に、絆を深めよう。				

## 三島地域

7	サークル	上岩井 ふれあい会			
---	------	-----------	--	--	--

地区	上岩井		会場		上岩井集落 ふれあいセンター
開催日	第4金曜日 (12月のみ第3金曜日)		時間		9:00~11:30
参加費	1回100円		人数		20人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	軽い体操や歌、楽しいゲームなどを行っています。参加者、ボランティアを募集中です。				



8	サークル	吉崎 さくら会			
---	------	---------	--	--	--

地区	吉崎		会場		吉崎公民館
開催日	第3水曜日 (6・10月は第1水曜日も開催)		時間		9:00~11:00
参加費	1回100円		人数		26人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	70歳~80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。				




9	サークル	脇野町 花好き会			
---	------	----------	--	--	--

地区	脇野町		会場		脇野町公民館
開催日	第2木曜日 (4月は第3木曜日)		時間		9:30~11:00 (昼食会の日は10:00~14:00)
参加費	1回100円 (昼食会は個人負担あり)		人数		30人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	参加者と体操や歌、茶話会で楽しみ、地域の皆さんとの交流を心がけています。				

## 三島地域


10	サークル	三島中条 中条健康教室			
地区	三島中条	会場	三島中条親林館		
開催日	第3木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ×	 ○	 ○	弱め	
PR	認知症予防脳トレ・転倒予防運動などを組み入れた健康維持増進に役立つ教室でありたいと心がけています。				


11	サークル	三島新保 なかよしクラブ			
地区	三島新保	会場	三島新保集落センター		
開催日	第3火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回100円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					

12	サークル	大野健康教室			
地区	大野	会場	大野寿荘		
開催日	第2火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回200円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	男性の方大歓迎です。				

## 三島地域




13	サークル	下河根川 はなみずき会			
地区	下河根川	会場	下河根川集落センター		
開催日	第1火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					




14	サークル	瓜生 くつろぎ会			
地区	瓜生	会場	瓜生集落センター		
開催日	第4木曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	1回200円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	65歳以上の方、男女問わず歓迎します。楽しく暮らせる知恵・ヒントが見つかるかもしれません。一度参加してみませんか。ボランティアさんも募集中です。				

15	サークル	中永 けやき会			
地区	中永	会場	中永公民館		
開催日	第2水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回200円	人数	8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
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					

## 三島地域



16	サークル	三島上条 つくし会			
地区	三島上条	会場	三島上条公民館		
開催日	第1水曜日	時間	9:00~11:00		
参加費	1回200円	人数	16人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	80歳代、90歳代の参加者が元気です。70歳代も頑張っておられます。90歳の先輩を目標に頑張ります。				

17	サークル	気比宮 あすなろ会			
地区	気比宮	会場	気比宮集落センター		
開催日	第2火曜日 (但し、9月・1月は休み)	時間	9:00~10:30		
参加費	1回100円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ×	 ○	 ○	弱め	
PR	軽い体操をしたり、楽しくゲームをやっています。参加者、ボランティアを募集中です。				

18	サークル	藤川・宮沢 藤宮会			
地区	藤川・宮沢	会場	藤宮集落センター		
開催日	第3木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回100円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転ばないための筋力づくり・脳刺激体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	少数ならではの楽しい会です。				

## 三島地域

19	サークル	さわやかクラブ			
地区	三島		会場	みしま会館 ホール	
開催日	月 4 回(火曜日)		時間	13:30~14:30	
参加費	3 か月 3000 円 (保険料別途)		人数	38 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	平均年齢 65 歳以上です。アップテンポのリズムに合わせて体操をし、心地よい汗をかいています。明日への健康を求め、体力づくりに励んでいますので、会員は名前のとおり、さわやかで元気です。				

20	サークル	みしま健康体操クラブ			
地区	三島		会場	みしま交流センター ホール	
開催日	月 4 回(木曜日)		時間	10:00~11:00	
参加費	月 2000 円 (保険料別途)		人数	33 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	健康の維持とお互いの親睦のため気軽に参加してください。				

21	サークル	リラックス体操クラブ			
地区	三島		会場	みしま会館	
開催日	第 1・3 木曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	3 か月 3000 円		人数	30 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	毎回大きな笑い声が出ています。楽しく動いて、固まった頭、身体を解きほぐし元気です。皆さんの明るい笑顔が周りに幸せを撒き散らしています。本当に楽しいです。参加してください。				