

長岡地域

1	はつらつ 広場	メンズクラブ千手			
地区	千手	会場	千手コミュニティセンター		
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	40人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	月2回インストラクターによる運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	シニアメンズ向けの筋トレ・ストレッチ・運動機能向上を実施している。各種スポーツ、講習会、ハイキングも実施しています。				

2	はつらつ 広場	柏シニア倶楽部 はつらつ会			
地区	千手	会場	千手コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日	時間	15:00~17:00		
参加費	月500円	人数	40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	週1回、年間43~44回の予定を組んで活動しており、柏シニア倶楽部会員がお世話役を引き受けて活動しております。継続して身体を動かすことで健康を維持しましょう。				

3	サークル	元気はつらつ会			
地区	千手	会場	中央公民館		
開催日	第1・3金曜日 他1日	時間	13:30~15:00		
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	運動指導員による運動指導
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	60~70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。				

長岡地域

4	サークル	さくら会			
---	------	------	--	--	--

地区	千手		会場		千歳団地集会室
開催日	第2・4木曜日		時間		10:00~11:30
参加費	無料		人数		6人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	軽体操・他
PR	70歳以上、みんなで話をしたり大笑いしたりしています。たまには歌・ゲームなどもします。				

5	サークル	千手いきいきクラブ			
---	------	-----------	--	--	--

地区	千手		会場		千手コミュニティセンター
開催日	第1・2・3金曜日		時間		10:00~11:30
参加費	年6000円		人数		50人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	転倒予防のための軽体操・他
PR	70歳前後から80歳代の方が多く参加しています。皆さん喜んで小熊先生から直接体操の指導を受け笑顔と元気を貰っています。				

6	サークル	宮原の茶の間			
---	------	--------	--	--	--

地区	千手		会場		宮原公民館
開催日	第2火曜日 (8月は休み)		時間		10:00~11:30
参加費	1回100円		人数		35人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	各種講座・軽体操・他
PR	主に地域の高齢者を対象とし、いつまでも健康でいきいきと過ごせるように、興味深い講座や軽体操に取り組んでいます。				

長岡地域

7	サークル	なかよし会			
地区	千手	会場	千手コミュニティセンター		
開催日	第1火曜日 (8月は休み)	時間	10:00~11:30		
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	各種講座・軽体操・他
	☕○	🧠○	🧘○	弱め	
PR	主に地域の高齢者を対象とし、いつまでもいきいきと過ごせるように、興味深い講座や軽体操に取り組んでいます。				

8	サークル	カーネーションクラブ			
地区	千手	会場	サポートセンター千手		
開催日	第3木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	8人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	歌・他
	☕○	🧠×	🧘×		
PR	歌を歌ったり、お話も盛り上がります。				

9	サークル	山田一長生会			
地区	千手	会場	山田町公民館		
開催日	第2日曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	人数	12名		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	レクリエーション・学習
	☕○	🧠○	🧘○	弱め	
PR	65歳~70歳以上の仲間が参加しております。いつも和気あいあいです。				

長岡地域

10	サークル	ピンコロクラブ			
地区	千手	会場	中央公民館		
開催日	第1・3水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月4000円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員及び転ばん隊のサポートによる軽体操
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	60代~80代の幅広い年代のピンピンコロリを目指す仲間です。気軽に参加できます。				

11	はつらつ 広場	すみれ会			
地区	四郎丸	会場	四郎丸 コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日	時間	13:00~15:30		
参加費	1回100円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	認知症予防のための ゲーム・脳トレ・他
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	参加者のアイディアで特技・趣味(刺子・手芸類)など取り入れて全員で楽しく過ごしています。				

12	はつらつ 広場	はつらつ金房会			
地区	四郎丸	会場	金房公民館		
開催日	毎週水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回200円	人数	23人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・介護予防講座・ 脳トレ・他
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	みんな仲良くやりましょう。金房以外の方も大歓迎。				

長岡地域

13	はつらつ 広場	わいが家広場			
地区	四郎丸	会場	地域交流空間・わいが家		
開催日	毎週土曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	コーヒー代 100円	人数	30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	専門的な健康運動指導士、インストラクターの先生のもと、楽しんで運動を行っています。とにかく、明るく笑い声がっぱいの集いであり、また次の土曜日に来るのを楽しみにしています。				

14	サークル	四郎丸 ハッピー会			
地区	四郎丸	会場	四郎丸 コミュニティセンター		
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年10000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	おおむね65歳以上の仲間が参加。70歳代80歳代の方も大勢参加します。				

15	サークル	サンライフ長岡エアロビクスクラブ			
地区	四郎丸	会場	サンライフ長岡		
開催日	毎週火・木曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	4か月10000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	いつまでも若々しくいたい仲間が元気いっぱい参加しています。				

長岡地域

16	サークル	ふれあいピンポン			
地区	四郎丸	会場	あおしの里 コミュニティセンター		
開催日	毎週月曜日	時間	10:00~11:30 (9:30~11:30)		
参加費	無料	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ピンポン・ 風船バレー・脳トレ・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	会員制でなく、町内の同じ目的を持った人がいつでも自由に参加できる会である。毎週月曜日はどんな時でも実施。笑いの絶えない楽しい集まりになっています。				

17	はつらつ 広場	すみよし若葉会			
地区	豊田	会場	住吉公民館		
開催日	毎週火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回100円	人数	16人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転倒予防ストレッチ・ 脳トレ・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	気軽に無理をしないで、次の火曜日を楽しみに参加したいと思う雰囲気作りを心掛けています。転倒予防筋トレ、認知症予防脳トレを毎回取り入れ健康維持増進を図っています。				

18	はつらつ 広場	さわやかサロン			
地区	豊田	会場	花園東集会所		
開催日	毎週水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	23人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	ストレッチ・筋力強化運 動・介護予防講座・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	まずは1回も休まず継続できたこと。ゆっくりと話題が広がっていることの実感がある。「継続こそ力なり」				

長岡地域

19	サークル	未広げんき体操クラブ			
地区	豊田		会場		未広公民館
開催日	第1・3・5 金曜日		時間		10:00~11:30
参加費	6か月 5000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	70歳代の仲間が多く参加しております。楽しく気軽に参加できます。				

20	サークル	豊田貯筋クラブ			
地区	豊田		会場		豊田コミュニティセンター
開催日	第1・3 金曜日		時間		13:30~15:00
参加費	月 1000円		人数		9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	自由参加。楽しく体を動かし、体力をつける。体操の合間のおしゃべりもとても楽しく、お互いに親近感を高めています。				

21	サークル	シニアパソコンサークル			
地区	豊田		会場		豊田コミュニティセンター
開催日	第3 木曜日		時間		13:30~15:00
参加費	4か月 2000円		人数		8人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	認知症予防でパソコンに親しむ
	 ○	 ○	 ×		
PR	シニア世代の仲間が集まって楽しくパソコンを練習しています。講師から様々な疑問に答えて頂いています。				

長岡地域

22	はつらつ 広場	やじろべー			
地区	阪之上	会場	勤労青少年センター		
開催日	毎週木曜日	時間	13:30~15:30		
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	毎回運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	足腰や体力をいつまでも維持する。時に楽しい食事会や小旅行などを 楽しむ活動です。				

23	はつらつ 広場	コスモスの会			
地区	阪之上	会場	高齢者センターけさじろ		
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1 回 100 円	人数	13 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	川柳作り・折り紙・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	体操と脳トレを毎回行っています。各週ごとのボランティアチームが得 意な内容で計画を立てて実施しています。				

24	はつらつ 広場	にこにこ貯筋クラブ			
地区	阪之上	会場	まちなかキャンパス		
開催日	毎週水曜日	時間	12:00~15:00		
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	毎回運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	ストレッチ・有酸素運動・ズンバゴールド・ 脳トレなど、介護予防に取り組んでいます。				

長岡地域

25	サークル	サークル坂井邸			
地区	阪之上		会場		坂井邸
開催日	第2土曜日か 水曜日		時間		10:00~11:30か 13:00~15:30
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	介護予防講座・体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR					

26	サークル	美香ちゃんクラブ			
地区	阪之上		会場		まちなかキャンパス
開催日	第2・4金曜日		時間		13:30~14:30
参加費	3か月3000円		人数		23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	明るく楽しく元気よく！みんなで体操しています。				

27	サークル	はつらつ笑顔			
地区	阪之上		会場		まちなかキャンパス
開催日	毎週月曜日 (祝・祭日除く)		時間		13:30~15:00
参加費	2か月2000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	60代~80代までのたくさんのお仲間の笑顔が絶えない会です。				

長岡地域

28	はつらつ 広場	リフレッシュクラブ表町			
地区	表町	会場	元クローバーハウス呉服町		
開催日	毎週月曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	1回 300円	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
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	担い手である私達が鍼灸師であり介護予防運動指導員であるため参加者1人1人に気を使う事が出来、又健康状態を確認することができます。				

29	サークル	健美体操			
地区	表町	会場	表町コミュニティセンター		
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	無料	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	80歳代が多いです。体操の後は、お茶飲み・おしゃべりで心身共にスッキリ元気！				

30	サークル	ひまわり会			
地区	表町	会場	表町コミュニティセンター		
開催日	第1・3・5木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月 3000円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	ボール・ダンベル・ タオル体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	楽しんで体操しましょう。食事会あります。				

長岡地域

31	サークル	にこにこレインボー		
----	------	-----------	--	--

地区	表町		会場		トモシア
開催日	第1・2・3・4金曜日		時間		10:00~11:30
参加費	月1000円		人数		8人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員・転ばん隊による運動指導
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	スクエアステップを楽しんでいます。おしゃべりと笑顔の楽しい会です。				

32	サークル	はつらつクラブ		
----	------	---------	--	--

地区	表町		会場		トモシア
開催日	第2・4金曜日		時間		10:00~12:00
参加費	会場以外の場合実費		人数		10人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	ハッピーな話合い・ 五感体操・他
	 ○	 ○	 ×		
PR	年齢の割に皆さん若い！帰る時には皆さん笑顔で帰ります。				

33	サークル	ますます元気会		
----	------	---------	--	--

地区	表町		会場		トモシア
開催日	毎週水曜日		時間		9:30~11:30
参加費	3か月2000円		人数		32人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	有酸素運動・脳トレ・他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	高齢者が活動を通し、ますます元気になる。				

長岡地域

34	サークル	いきいきステップ会			
地区	表町	会場	アオーレ長岡またはトモシア		
開催日	第1・3金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月1000円	人数	11名		
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	スクエアステップは脳と足を使い、色々なステップを踏む運動です。認知症予防に効果がありますよ。ステップも間違ってもいい！間違いがいい！皆でワァワァいいながら楽しんでます。				

35	サークル	きらく会			
地区	中島	会場	春日1丁目 稻荷神社		
開催日	第2水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	季節行事・昔遊び・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	80歳代の方が多く、お茶飲みをし、おしゃべりを楽しみ、短い時間ではありますが、手を使うような遊びをする事を心がけています。				

36	サークル	地域の茶の間 しなの			
地区	中島	会場	高齢者センターしなの		
開催日	第4水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	40人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・子供との交流・レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	地域の仲間が参加者です。楽しく気軽に参加できます。				

長岡地域

37	サークル	中島団地の茶の間			
地区	中島	会場	中島コミュニティセンター		
開催日	第2木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	介護予防講座・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	年齢は問わず、どなたでも気軽においで下さい。				

38	サークル	中島貯筋クラブ			
地区	中島	会場	中島コミュニティセンター		
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月500円	人数	16人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員・インストラクターによる運動指導
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	気楽な話好きな方ばかりです。70代から最高97歳です。				

39	サークル	上中2のお茶の間「ひだまりの会」			
地区	中島	会場	中島コミュニティセンター		
開催日	第2木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	月100円	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	上中島2町内会のどなたでも気軽に参加できます。				

長岡地域

40	サークル	さくら会			
地区	中島	会場	中島コミュニティセンター		
開催日	第3木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回200円	人数	40人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・介護予防講座・季節の行事・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	男性も8人となり”わきあいあい”の会となりました。コロナ禍でも気をつけて、マスクして楽しんでいます。				

41	サークル	お茶の間 ひばり会			
地区	中島	会場	旧長岡市社会福祉センター		
開催日	第3水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	元気な仲間が多く、楽しく活動しています。				

42	サークル	神田足腰お達者教室			
地区	神田	会場	神田コミュニティセンター		
開催日	第2・4火曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年4000円	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	インストラクターによる運動指導
	 ×	 ×	 ○	弱め	
PR	みんなで集まって、わいわい楽しみながら、身体を動かし、心も身体も元気になりましょう。				

長岡地域

43	サークル	コスモス会			
----	------	-------	--	--	--

地区	神田		会場	昭和団地集会場	
開催日	第1水曜日		時間	13:00~15:00	
参加費	月100円		人数	13人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	
PR	集まって話をする会。集まることによって生活の知恵を共有しあう会。町内の方なら誰でも参加できます。				

44	サークル	サークルこいて			
----	------	---------	--	--	--

地区	神田		会場	神田コミュニティセンター	
開催日	第4金曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	1回200円		人数	18人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕○	🍰○	🧘○	普通	軽体操・手芸・レクリエーション・他
PR					

45	サークル	神田ダイヤモンドクラブ			
----	------	-------------	--	--	--

地区	神田		会場	神田コミュニティセンター	
開催日	月1回		時間	13:30~14:30	
参加費	無料		人数	30人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕○	🍰○	🧘○	普通	介護予防講座・レクリエーション・他
PR	60歳以上の方で参加希望の方、ぜひ入会をお待ちしております。楽しくやりましょう。				

長岡地域

46	サークル	新昭和ほがらか会			
地区	神田		会場	旧長岡市社会福祉センター	
開催日	第2金曜日		時間	10:00~12:00	
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	
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	
PR	<p>どんどん参加者を増やしてなごやかな人生を送り、安心、安全な町内を自他共に胸を張って誇れるように。又、相談の場でも有りたい。</p>				

47	サークル	神田マスターズ			
地区	神田		会場	神田コミュニティセンター	
開催日	毎週木曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	年4000円		人数	25人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕×	🍰○	🧘○	普通	筋トレ・ソフトバレー・レクリエーション・他
PR	<p>運動を通し、ストレスを解消しています。</p>				

48	サークル	青い鳥			
地区	神田		会場	神田コミュニティセンター	
開催日	毎月1回		時間	13:30~15:00	
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	
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	うつ予防・認知症予防講座・他
PR	<p>「うつ」による高齢者のこころの健康を理解し、元気で笑顔で毎日が楽しく過ごせるためのサークルになります。</p>				

長岡地域

49	はつらつ 広場	元気アップサークル			
地区	川崎	会場	川崎コミュニティセンター 分館		
開催日	毎週金曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月 400 円	人数	22 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	インストラクターによる ストレッチ・脳トレ・他
	☕ ○	🧠 ○	🧘 ○	普通	
PR	家にこもらずに体操やレクリエーションや茶話会などで交流をはかり、参加者の健康維持・体力向上と友達づくりを楽しんでいる。				

50	サークル	あじさい			
地区	川崎	会場	川崎コミュニティセンター 分館		
開催日	第1水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1 回 100円	人数	7人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	介護予防・他
	☕ ○	🧠 ○	🧘 ×		
PR	楽しい集まりです！！				

51	サークル	川崎いきいき元気教室			
地区	川崎	会場	川崎コミュニティセンター		
開催日	毎週月曜日 (祝日休み)	時間	13:30~15:00		
参加費	6 か月 4000 円	人数	25 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員による ロコモ体操
	☕ ×	🧠 ○	🧘 ○	普通	
PR	楽しく会話のはずむサークルです。男性の方々にも参加して頂きたいです。				

長岡地域

52	サークル	川崎マスターズスポーツクラブ			
地区	川崎	会場	川崎コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 5000 円	人数	21 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ソフトバレー・フォークダンス・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	クリスマス会やハイキング、グラウンドゴルフなどで、食事会なども催しています。				

53	サークル	ダンベル健康体操			
地区	川崎	会場	川崎コミュニティセンター		
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~14:00		
参加費	月 1000 円	人数	30 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	幅広い年代の仲間と楽しく励まし合って体力作りをしています。良い汗をかきます。80代の方も参加されています。				

54	サークル	愛宕・東神田地域の茶の間			
地区	川崎	会場	愛宕神社保善会館		
開催日	第3木曜日 (4・8・1月を除く)	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	介護予防講座・軽体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	70歳代の仲間が参加しています。無理せず、楽しく活動しています。				

長岡地域

55	サークル	美園・豊 地域の茶の間			
地区	川崎	会場	川崎東児童クラブ		
開催日	第3木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・介護予防講座・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	生涯現役、人生楽しく元気に！				

56	サークル	稽古町 地域の茶の間			
地区	川崎	会場	稽古町団地1階集会室		
開催日	第3金曜日 (4・8・1月を除く)	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	レインボー体操・紙芝居・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	合言葉「出会い・ふれあい・助け合い・今を楽しく元気に暮らそう！！」				

57	サークル	東栄・琴平 地域の茶の間			
地区	川崎	会場	東栄公民館		
開催日	第3火曜日 (4・8・1月を除く)	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・ レインボー体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	出会い・ふれあい・助け合い・今を楽しく元気に暮らそう。				

長岡地域

58	サークル	若葉会			
地区	川崎	会場	川崎コミュニティセンター分館		
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年 4000 円	人数	17 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	指導者による運動機能向上講座と演歌に合わせて楽しく体操をします。70 歳代の仲間が多いです。				

59	サークル	登の会			
地区	川崎	会場	サポートセンター川崎		
開催日	第 3 金曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	無料	人数	15 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	脳トレ・軽体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	皆で声かけ、助け合い、あたたかい集まりです。				

60	サークル	サークルなでしこ			
地区	川崎	会場	地蔵公民館		
開催日	第 2・4 木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	20 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・手芸・絵手紙・他
	 ×	 ×	 ○	弱め	
PR	日々元気に暮らせるように、軽い体操を行ったり、地区のコミセン祭りに手仕事で作った物品を出したりして楽しんでいます。				

長岡地域

61	サークル	さゆり会			
地区	新町	会場	松葉町集会所		
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	月 400 円	人数	8 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
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	今は 6 人となりましたが、現在若妻会として 2 名の参加を迎えることができましたので今までよりも頑張ります。				

62	サークル	ひまわりの会			
地区	新町	会場	寿2集会所		
開催日	第 4 月曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	無料 (必要に応じて徴収)	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	一人暮らしの方もおられ、楽しみに会に出てこられるように話題作りもしたい。				

63	サークル	KIRAKU(気楽)会			
地区	新町	会場	寿 1 丁目公民館		
開催日	第 4 月曜日	時間	13:30~16:00		
参加費	3か月 900 円	人数	11 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	紙芝居・歌・軽体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	会の名前の通り気楽・喜楽に集い、憩いのサロンづくりを趣旨としています。頭と身体を柔らかくし健康で長生き、地域の皆さんと仲良く助け合う優しい気持ちの方の集まりです。				

長岡地域

64	はつらつ 広場	大島新町 4 丁目はつらつふれあい広場		
----	------------	---------------------	--	--

地区	大島		会場	大島新町 4 丁目公民館	
開催日	毎週金曜日		時間	10:00~12:00	
参加費	1 回 100 円		人数	18 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	各種運動・脳トレ・ 介護予防講座・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	ハッピー体操や口腔体操、脳トレなど、自分達だけでできる内容を少しずつ増やしている。活動後の茶話会でのおしゃべりが更に介護予防に繋がっています。				

65	サークル	五月会		
----	------	-----	--	--

地区	大島		会場	みどり新町公民館	
開催日	第 2・4 土曜日		時間	10:00~12:00	
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	筋力貯筋体操・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	家にこもらず公民館に集まり、気持ち良く体を動かし、汗を流し、お茶をいただきませんか？				

66	サークル	スマイル大島		
----	------	--------	--	--

地区	大島		会場	サポートセンター大島 2F 交流スペース	
開催日	毎週木曜日		時間	10:00~15:00	
参加費	月 1000 円 (タクシー・弁当代別途)		人数	15 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・脳トレ・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	大島地域に住む 70 代~90 代の女性が参加しています。常に笑いが絶えない会です。				

長岡地域

67	サークル	ダンベル健康体操クラブ			
地区	大島	会場	大島コミュニティセンター		
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	6か月 7000円	人数	15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	主に 60 歳から 70 歳代の女性が参加。(男性もいます。)20 年間活動しています。毎週おしゃべりと体操を楽しみに参加されています。				

68	はつらつ 広場	希望が丘どれみくらぶ			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日	時間	9:45~12:00		
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	認知症予防専門士による 音楽療法・軽体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	音楽指導をしてくださる西片先生を中心にベルや歌を歌い、楽しく賑やかに活動しています。ハッピー体操や軽体操、折り紙などの脳トレも取り組んでいます。				

69	サークル	いっぷく茶屋			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	第1木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	1回 100円	人数	28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・脳トレ・他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	新型コロナウイルス感染防止にきちんと気を配りながら毎回笑顔がはじける程の集まりとなっています。				

長岡地域

70	サークル	北山友和会			
地区	希望が丘	会場	北山公民館		
開催日	毎月15日 (1・4・8月は除く)	時間	13:30~15:00		
参加費	年2000円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	レクリエーション・介護 予防講座・研修旅行・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	月1回集い、軽体操、雑談等を行い楽しい時間を過ごしている。				

71	サークル	希望が丘いきいきクラブ			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	第3・4火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年4000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	65歳~80歳代の仲間が多く参加しています。楽しく元気に気軽に参加できます。				

72	サークル	サロン北三			
地区	希望が丘	会場	北山公民館		
開催日	第3火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回200円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	介護予防講座・他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	軽く運動したり学んだりお話を聞いた後、楽しく交流をはかる。				

長岡地域

73	サークル	すみれの会			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	第2水曜日	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	軽体操・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	気軽に楽しく活動しましょう！！				

74	サークル	どっこいしょ仲間の会			
地区	希望が丘	会場	下山公民館		
開催日	第1水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	月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・手仕事・ 他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	みんなで楽しくお茶飲みしたり、何かを作ったり、「どっこいしょ」と言いながら運動しましょう！				

75	サークル	陽だまりの会			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	第3月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	10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	楽しく身体を動かし、頭を動かしましょう。				

長岡地域

76	サークル	つくしの会			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	第1水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	11人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	脳トレ・軽体操・手芸・他
PR	仲良く元気に楽しくしましょう。				

77	サークル	大山一丁目朋友会			
地区	希望が丘	会場	希望が丘 コミュニティセンター		
開催日	第3日曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ×	 ×		
PR	3月末現在会員は25人、しかし高齢者の一部でしかない為、活動にあたっては可能な限り町内会と連携して取り組む。				

78	はつらつ 広場	MGU48			
地区	宮内	会場	宮内コミュニティセンター 分館		
開催日	毎週金曜日	時間	13:00~15:30		
参加費	3か月3000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	M(宮内)G(元気)U(ウーマン)という名のとおり、元気で明るい美魔女?揃いのサークルです。呼吸機能改善、心肺機能向上、背骨の柔軟性強化を中心に行っています。明るい先生のご指導のもと、毎週楽しく頑張っています。				

長岡地域

79	はつらつ 広場	豊詰健やか健康クラブ			
地区	宮内	会場	豊詰公民館		
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月 200 円	人数	18 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	2週に1回、運動指導員・インストラクターによる運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	運動指導員の方から教えて頂いた事などを基に、自分たちで考えたものをプラスして行っている。みんな楽しく笑顔(スマイル)を忘れずに、体を動かす。頭を動かす。				

80	サークル	宮内元気会			
地区	宮内	会場	宮内コミュニティセンター		
開催日	第1・3金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 6500 円	人数	19 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	おおむね 65 歳以上の仲間が参加、70 歳代 80 歳代の方も大勢参加します。				

81	サークル	元気だしていこー体操クラブ			
地区	六日市	会場	六日市 コミュニティセンター		
開催日	毎週月曜日 (祝日休み)	時間	9:30~11:00		
参加費	年 約 6000 円	人数	40 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	80 歳代、70 歳代の仲間が多く参加しています。				

長岡地域

82	はつらつ 広場	十日町元気クラブ			
地区	十日町	会場	十日町 コミュニティセンター		
開催日	毎週火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月 500 円	人数	20 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員・インストラクターによる運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	平成 20 年より「貯筋クラブ」として活動を開始しました。週 1 回みっちり 1 時間 30 分の運動をします。貴重な男性 2 人を大切にしながら、女性パワーで楽しい会になっています。				

83	はつらつ 広場	ハイタッチ			
地区	山通	会場	高町わいが家		
開催日	毎週水曜日	時間	9:30~11:30		
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	月 2 回介護予防講師による活動・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	毎回 2 時間の前半は体を動かすことに重点を置いている。いろいろな企画を取り入れて、ワンパターンにならないようにしている。どなたでも気軽に入会できること、「うまくできる事よりやろうと思う気持ち」を大切にしていきたい。				

84	はつらつ 広場	山通はつらつ広場			
地区	山通	会場	山通コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日 (一部変則有)	時間	13:30~15:30		
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	軽体操・筋トレ・脳トレ・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	各週担当メンバーがおり、色々な企画をしながら楽しく運営しています。これからみなさんの声を聴きながらより良い活動をしていきます。				

長岡地域

85	サークル	すまいる			
地区	山通		会場	山通コミュニティセンター	
開催日	毎月1~2回		時間	13:30~15:00	
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	健康チェック・脳トレ・ 軽体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	参加の方々おおむね70歳~80歳の方ですが毎回の参加を楽しんでおられます。参加は自由ですからお待ちしております。				

86	はつらつ 広場	地域のお茶の間			
地区	栖吉		会場	栖吉コミュニティセンター	
開催日	毎週火曜日		時間	13:30~15:30	
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	運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	毎回運動指導員や地域の介護施設に依頼して、運動や介護予防講座を開催している。はつらつ活躍隊がこまめに指導をしてくれ、和気あいあいと行っている。				

87	サークル	成願寺町いきいきクラブ			
地区	栖吉		会場	成願寺町ふれあいセンター	
開催日	第2・4木曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	2か月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	鳥のさえずりを聞きながら、気持ち良く体を動かし笑いのたえない教室です。				

長岡地域

88	サークル	栖吉いきいきクラブ			
地区	栖吉		会場	栖吉コミュニティセンター 分室(4月~11月) 栖吉集落センター (12月~3月)	
開催日	第1・3月曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	月500円		人数	15人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・脳トレ・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	運動・脳トレ・お茶会など全員で明るくやっています。気軽に参加できます。参加してください。				

89	サークル	にこにこサークル			
地区	富曽亀		会場	富曽亀 コミュニティセンター	
開催日	第1・2・3・4木曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	6か月4800円		人数	40人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員・インストラ クターによる運動指導
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	現在男性8名、女性32名のサークルです。みんな元気で明るく、また出席率も良く毎回楽しく体を動かしています。				

90	サークル	堀金なごみ会			
地区	富曽亀		会場	堀金公民館	
開催日	第2・4金曜日		時間	13:30~15:30	
参加費	無料		人数	15人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	ハッピー体操・脳トレ・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	明るく楽しく認知症予防！				

長岡地域

91	サークル	元気の会			
地区	山本	会場	麻生田町集落センター		
開催日	第2・4金曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	4か月2500円	人数	11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	60~70歳代の仲間が参加し楽しくやっています。				

92	サークル	山本喜楽会			
地区	山本	会場	山本コミュニティセンター		
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年7000円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・レクリエーション・他
	☕ ○	🍷 ○	🧘 ○	普通	
PR	70~95歳気軽にたのしく、自分の為に参加してます。				

93	サークル	むら茶屋			
地区	新組	会場	百束町公民館		
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月100円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・レクリエーション・他
	☕ ○	🍷 ○	🧘 ○	普通	
PR	いつも笑いが絶えず、みんな元気です。男性も参加が増えています。お気軽にお立ち寄りください。				

長岡地域

94	サークル	福茶会			
地区	新組		会場	福島公民館	
開催日	第3水曜日		時間	14:00~16:00	
参加費	月100円		人数	20人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	どなたでも気軽に参加できる楽しい会です。みなさんのご参加をお待ちしております。				

95	サークル	新組健康体操教室			
地区	新組		会場	新組コミュニティセンター	
開催日	第2・4月曜日		時間	10:00~11:30	
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	毎回運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	65歳~80歳ぐらいの仲間です。自分にできる範囲の運動で健康維持を目的に活動しています。気軽に参加でき、集まれば笑いと元気がでます。				

96	サークル	ハッピー会			
地区	黒条		会場	黒条コミュニティセンター	
開催日	月2回月曜日		時間	13:30~14:30	
参加費	3か月3000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	一緒に体操する人を募集しています。70歳代以上の仲間と楽しく参加できます。				

長岡地域

97	サークル	はつらつ大学			
地区	黒条	会場	原町ふれあい集会所		
開催日	第1・3火曜日	時間	10:00~11:30		
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	毎回運動指導員による運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	60・70代の仲間みんなが楽しく笑顔で元気になれる「はつらつ大学」です。気軽に参加してみませんか。見学いつでもOKです。				

98	サークル	スマイル会			
地区	黒条	会場	黒津町生活改善文化センター		
開催日	第1・3水曜日	時間	13:30~15:15		
参加費	年1000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
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しい教室にしたいです。誰でも気軽に参加できます。				

99	サークル	なごみクラブ			
地区	黒条	会場	宝交流会館なごみ		
開催日	第2木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	無料	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	講座・体操・他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	健康寿命を延ばすことを重点として、かつ地域の仲間と楽しく過ごすことを目的として活動する。				

長岡地域

100	サークル	いちご会(1・5会)			
地区	下川西	会場	李崎公民館		
開催日	毎月15日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100円 (食事会時は300円)	人数	33人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ゲーム・紙芝居 ・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	男性会員が5~6人います。				

101	サークル	ハッピー体操クラブ			
地区	下川西	会場	雁島公民館		
開催日	第2・4水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月300円	人数	7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
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しく活動し、孤立を防ぐ。				

102	サークル	ふれあい茶話会			
地区	下川西	会場	芹川町公民館		
開催日	第2水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年500円	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ レクリエーション・他
	 ○	 ×	 ○	弱め	
PR	毎月1回町内の仲間で楽しく活動しています。				

長岡地域

103	サークル	トキめきクラブ			
地区	下川西	会場	下川西 コミュニティセンター		
開催日	毎週月曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月 1500 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	60~70 歳代の仲間が多く参加しています。				

104	サークル	COME(コメ)			
地区	下川西	会場	下川西 コミュニティセンター		
開催日	月 1 回 (基本第 4 木曜日)	時間	13:30~15:00		
参加費	月 300 円	人数	12 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	スクエアステップ
	☕ ×	🧠 ○	🏃 ○	普通	
PR	スクエアステップで笑い声の絶えない教室です。足が痛い日は、笑い声で参加しませんか？見ているだけで元気が出ますよ。				

105	サークル	しなの会			
地区	上川西	会場	上川西 コミュニティセンター		
開催日	第1・2・3・4・金曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月 1500 円	人数	14 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	介護予防体操・ 骨盤体操・他
	☕ ×	🧠 ○	🏃 ○	普通	
PR	無理なくとても楽しく体操しています。				

長岡地域

106	サークル	元気体操ニイナクラブ			
地区	上川西	会場	上川西 コミュニティセンター		
開催日	第2・4火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月800円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	身体機能を維持向上するための運動、誰でも無理なくできます。				

107	サークル	ふれあい会			
地区	上川西	会場	榎下公民館		
開催日	第4水曜日	時間	11:30~15:00		
参加費	無料 (食事会参加者は300円)	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	参加者は60代~90代と幅広く、楽しい時間が過ごせます。				

108	サークル	さつき会			
地区	上川西	会場	上川西 コミュニティセンター		
開催日	第1・2・3・4金曜日	時間	14:45~15:45		
参加費	月1500円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	介護予防体操・ 骨盤体操・他
PR	楽しくみんなで健康体操をしましょう！				

長岡地域

109	サークル	いちご会			
地区	上川西	会場	渡場・堤町公民館		
開催日	第1水曜日	時間	10:00~13:00		
参加費	1回100円	人数	21人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	歌・軽体操・ フォークダンス・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	皆さん、楽しく活発に活動しております。				

110	サークル	さつきクラブ			
地区	上川西	会場	蓮潟第2公民館		
開催日	毎週土曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月1000円	人数	11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	年齢・男女問わず気軽に参加してください。				

111	サークル	ストレッチ教室			
地区	上川西	会場	上川西 コミュニティセンター		
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~11:30		
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	60~80代の仲間が明るく元気に体操しています。				

長岡地域

112	サークル	ふれあいサークル			
地区	福戸	会場	福戸コミュニティセンター		
開催日	第2・4金曜日	時間	第2:10:00~11:30 第4:10:00~11:45		
参加費	無料(第4金曜日はお弁当代300円)	人数	20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
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	いつも笑い声が絶えないふれあいサークルです。地域の皆さんの交流の場として、参加者・講師皆で楽しんで活動しています。				

113	サークル	福戸はつらつサークル			
地区	福戸	会場	福戸コミュニティセンター		
開催日	第2・4火曜日	時間	10:30~11:30		
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	毎回運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	はつらつと元気に生活できるよう活動しています！ワイワイにぎやかに楽しんでいます。				

114	サークル	王寺川ニコニコサロン			
地区	王寺川	会場	王寺川 コミュニティセンター		
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年1200円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・脳トレ・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	65歳以上の方で、女性限定です。				

長岡地域

115	サークル	転ばぬ先の体操教室			
地区	日越	会場	上除町公民館		
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月 1500 円	人数	18 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	みんなで笑いながら体を動かしています。自分の体を大事にしていこうという気持ちになれる場です。				

116	サークル	堺町足腰げんき体操			
地区	日越	会場	堺町公民館		
開催日	第 2・4 水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 6000 円	人数	11 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	家庭での運動も復習のつもりで冬中がんばっています。若い人が増えると良いのですが・・・。				

117	サークル	木の芽会			
地区	日越	会場	上除町西 1 丁目公民館 (木の芽ハウス)		
開催日	第 1・3 火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月 200 円	人数	21 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	グラウンドゴルフ・輪投げ・パタンク・日帰りお出かけ
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	木の芽会による、ラジオ体操(4 月~10 月末)は、雨天を除いて朝6:30から行っています。				

長岡地域

118	サークル	七日町貯筋クラブ			
地区	日越	会場	七日町公民館		
開催日	第2・4水曜日	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	毎回運動指導員による運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	誰でもできる簡単な体操のようであり、奥が深く身体や脳を使いながら笑顔のたえない教室です。気軽に参加してください。				

119	サークル	悠喜会			
地区	日越	会場	喜多町公民館		
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月3000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	70~80歳代の仲間が集まってワハハと笑いながら楽しく体操しています。				

120	サークル	日越友和会			
地区	日越	会場	ウエスト・アベニュー 日越公民館		
開催日	月1回	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	軽体操・軽スポーツ・各種講座・茶話会など				

長岡地域

121	サークル	サークル虹			
地区	日越		会場	日越コミュニティセンター	
開催日	毎週水曜日 (月3~4回)		時間	19:45~20:45	
参加費	月3000円~ 5000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
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	楽しく動いています。年齢は不問ですので、お気軽に参加してください。				

122	サークル	足腰教室			
地区	関原		会場	関原コミュニティセンター	
開催日	第2・4水曜日		時間	13:00~14:30	
参加費	年600円		人数	20人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	軽体操・筋トレ・認知症予防体操				

123	サークル	ひまわり会			
地区	関原		会場	雲出町公民館	
開催日	第2・4水曜日		時間	9:00~12:00	
参加費	月500円		人数	18人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	ハッピー体操・北国の春体操など5種類の体操・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	町内の情報交換他、畑の話で賑やかな会です。				

長岡地域

124	サークル	ワードの会			
地区	関原	会場	関原コミュニティセンター		
開催日	第1・3金曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	3か月2000円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	パソコンの操作修得 および育成
	 ○	 ○	 ×		
PR	高齢化社会が進化する中でパソコン教室を通して活力・気力の活性化を図る。				

125	はつらつ 広場	チーム☆ポピー			
地区	宮本	会場	宮本コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日	時間	13:15~15:15		
参加費	年7000円	人数	28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	個性豊かな運動指導員・インストラクターのもと、楽しんで運動を行っています。年3回茶話会開催。				

126	サークル	足腰あおぞらの会			
地区	深才	会場	親沢公民館		
開催日	第2・4木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月1000円	人数	7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	先生とのコミュニケーションも大変よく、会話有りとても楽しい会です。				

長岡地域

127	サークル	いきいきクラブ			
地区	深才	会場	才津1丁目公民館		
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	年15000円	人数	5人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	講師による体操、グラウンドゴルフ・パークゴルフなど				

128	サークル	才津東町すこやか老人会			
地区	深才	会場	才津東町公民館		
開催日	第2水曜日 (1・8月は休み)	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	70歳すぎの仲間が多く、農家の人達に参加します。皆さん明るく元気な人達です。				

129	サークル	4丁目お茶会			
地区	深才	会場	深沢町4丁目公民館 (町新田公民館)		
開催日	最終月曜日 (12月は第2月曜日・ 8・1・2月は休み)	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	19人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ×	 ○	弱め	
PR	60代~80代の幅広い年齢層の集いの場となっています。				

長岡地域

130	サークル	ホホ笑(えみ)会			
地区	深才	会場	親沢町公民館		
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	11人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ○	🧠 ○	🏃 ○	普通	
PR	元気に楽しく運動します。楽しく活動しましょう！				

131	サークル	深才元気体操クラブ			
地区	深才	会場	深才コミュニティセンター		
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	3か月4000円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	🧠 ○	🏃 ○	普通	筋トレ・脳トレ・ 有酸素運動・他
PR	年2回花見・食事会をやりながら毎回ワイワイ体操しています。こころも体もリフレッシュしています。(コロナのため食事会は自粛中)				