

中之島地域

1	はつらつ 広場	サンパルコはつらつ広場			
地区	中之島	会場	サンパルコなかのしま		
開催日	毎週月曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	年 2000 円	人数	44 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	運動機能向上をメインに、中之島地域の福祉総合拠点である長岡市サンパルコなかのしまを会場に、講師による楽しい運動で皆がワイワイ楽しく開催しています。				

2	はつらつ 広場	中野西部はつらつ広場			
地区	中之島	会場	中野西部 集落開発センター		
開催日	毎週土曜日	時間	9:30~11:30		
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	運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	地味ですが、今までは運動なんてというメンバーで続けられています。じんわりと広げていきたいです。				

3	はつらつ 広場	西野&西野新田 じよんのび会			
地区	中之島	会場	西野集落センター		
開催日	毎週金曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月 500 円	人数	6 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	チャームな運動指導員の下で、楽しく元気に運動しています。運動を続けることで体が軽くなり、農作業後の疲れも少なく体力の回復も早いです。少ない会員数、少ない予算でもみんなが楽しめるものを細く長く続けていきたいです。				

中之島地域

4	はつらつ 広場	はつらつ広場 D.K.K.マダム		
---	------------	------------------	--	--

地区	中之島		会場		① 中之島コミュニティセンター(第1・2・4) ②中之島第二分館(第3)
開催日	毎週水曜日		時間		9:30~11:30
参加費	月 400 円		人数		9 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	月 3 回は運動指導員によるイスに座った体操や音楽体操を楽しく実施。体操を続けて姿勢がよくなりました。				

5	サークル	中之島ひまわり体操会		
---	------	------------	--	--

地区	中之島		会場		中之島 コミュニティセンター
開催日	毎週月曜日 (毎月 4 回)		時間		13:30~15:00
参加費	月 2000 円		人数		20 人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	楽しく気軽に参加できます！				

6	サークル	はすはな体操サークル		
---	------	------------	--	--

地区	中興野・大口・旧長岡		会場		はすはな荘 娯楽室
開催日	毎週木曜日		時間		9:30~10:30
参加費	6 か月 3500 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	70~80 歳代の仲間が多く参加しています。皆で楽しく体を動かし、体操の後はお風呂に入って汗を流せるので、皆喜んでいきます。是非参加してください。				

中之島地域

7	サークル	中条貯筋クラブサークル			
地区	中条		会場	中之島北体育館	
開催日	第1・3金曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	3か月2000円		人数	14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	概ね60歳以上で男女問わず、会の目的に賛同して下さる方ならどなたでも！楽しく参加していただけます！				

8	サークル	中通運動サークル			
地区	中通		会場	中通公民分館	
開催日	第2・4月曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	月2000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	転倒予防のための体操や脳刺激を楽しくやっています。新規参加者募集中です。				

9	サークル	サークル スマイル			
地区	中之島		会場	中之島 コミュニティセンター	
開催日	第1・3火曜日		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	毎回運動指導員による運動指導
	☕ ○	🧠 ○	🏃 ○	普通	
PR	明るく「健康」めざして、笑顔でがんばりましょう！				

中之島地域

10	サークル	BCC(ボディ・ケア・クラブ)			
地区	中之島	会場	中之島 コミュニティセンター		
開催日	第2・4木曜日	時間	13:30~15:30		
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	毎回運動指導員による 運動指導
	☕ ×	👑 ○	🏃 ○	普通	
PR	男性のみのサークルです！				

11	サークル	旅行グループ いぐれ会			
地区	中之島	会場	中之島 コミュニティセンター		
開催日	第2・4金曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	旅行にかかる費用	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	☕ ×	👑 ○	🏃 ○	普通	
PR	会のメンバーで旅行計画をたて、旅行を実施し、評価する過程で脳を鍛えます。旅行をたくさん計画し、楽しみたいです！				

12	サークル	藤山サロン			
地区	藤山	会場	中之島公民館・ 中之島第二分館		
開催日	第4日曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回200円 (食事付の時は別途徴収)	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	お楽しみ・季節の行事・ 他
	☕ ○	👑 ○	🏃 ○	弱め	
PR	外出の機会が少ないので、藤山サロンで”皆様とお話できて嬉しい！ 楽しみにしているよ”との声をいただきました。				

中之島地域

13	サークル	まめでココロ			
地区	中之島第3	会場	中之島自治会館		
開催日	第2火曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	月300円	人数	23人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	介護予防講話・お出かけ・他
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	弱め	
PR	若いボランティアさんの参加をお待ちしています。まとまりの良いサークルで、いつも楽しく活動しています。				

14	サークル	たっしゃ会			
地区	中之島第4・5	会場	中之島自治会館		
開催日	第2水曜日	時間	9:30~11:30		
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	運動指導員による運動指導
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	皆で楽しく過ごしています。気軽に参加できます。				

15	サークル	大保さわやかサロン			
地区	大保	会場	大保ふれあいセンター		
開催日	月1回	時間	9:30~11:30		
参加費	1回300円	人数	11人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	茶話会・介護予防講座・他
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	弱め	
PR	70歳代、80歳代の仲間が楽しく気軽に参加できます。楽しみに待っておられるようです。				

中之島地域

16	サークル	若宮会			
地区	長呂・宮内	会場	長呂集落 ふれあいセンター		
開催日	月1回程度、 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	運動・ゲーム・歌・他
PR	皆さんが楽しく過ごして帰られます。新しい仲間の参加、お願いしています。				

17	サークル	サロン東和			
地区	中野東	会場	中野東集落センター		
開催日	月1回程度	時間	9:30~12:00		
参加費	未定	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ×	 ○	弱め	軽体操・ レクリエーション
PR	うちの会は輪投げが一番です。				

18	サークル	千古会			
地区	中野西	会場	中野西 ふれあいセンター		
開催日	月1回	時間	9:00~11:30		
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	
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・ゲーム・ 踊り・他
PR	毎回ボランティアさんが茶話会用に美味しいおやつ(手作りあり、初物の果物あり)を用意して、もてなして下さいます。体も動かし、にぎやかにやっています。				

中之島地域

19	サークル	サルビア会			
地区	真野代新田	会場	真野代新田集落センター		
開催日	月 1 回程度	時間	10:00~13:00		
参加費	無料	人数	20 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員による 運動指導
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	女性の参加者がほとんどですが、男性の方も気楽に参加してください。				

20	サークル	じい・ばあ元気クラブ			
地区	中条	会場	日枝の里		
開催日	第2・4火曜日	時間	14:00~15:30		
参加費	年 3500 円	人数	12 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	平成 26 年 4 月にできたクラブです！運動をして体力強化をしながら、中条地区の社交の場として楽しく集まっています。				

21	サークル	さくらの家 元気クラブ			
地区	信条・三沼	会場	さくらの家		
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	18 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	弱め
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	体操や頭の体操、みんなで楽しくおしゃべり。				

中之島地域

22	サークル	サンパルコ 元気クラブ			
地区	中之島		会場	サンパルコなかのしま	
開催日	第2・4火曜日		時間	14:00~15:00	
参加費	6か月4000円程度 (人数により変動あり)		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	70歳代~90歳代の幅広い年齢層の仲間が楽しく活動しています。				