




小国地域




1	はつらつ 広場	いきいき体操下村		
---	------------	----------	--	--

地区	小国		会場	下村集落センター	
開催日	毎週水曜日		時間	9:00~11:00	
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	けんこつ体操
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	元気でにぎやかな会となっています。毎回集まるのが楽しみになっています。年1回体力測定、温泉行きをしています。				

2	はつらつ 広場	七日町火よりの会		
---	------------	----------	--	--

地区	小国		会場	七日町はなのか倶楽部	
開催日	毎週火曜日		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	けんこつ体操
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	毎週1時間、体操、認知症予防のゲームや歌など皆さんができることをする。心も体も「スッキリした」と帰宅できる様、楽しくをモットーにしています。ハッピー体操、歌などで集落のイベントにも参加しています。				

3	はつらつ 広場	太郎丸けんこつ体操		
---	------------	-----------	--	--

地区	小国		会場	太郎丸集落センター	
開催日	毎週金曜日		時間	8:00~10:00	
参加費	月500円		人数	13人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	みんな同じ集落の人なので、まず朝の始まる前のにぎやかな会話がインストラクターの「始めますよ」の合図までつづきます。70歳代から90歳代まで皆が仲良しです。				

小国地域

4	はつらつ 広場	小栗山けんこつ体操			
地区	小国	会場	小栗山公民館		
開催日	毎週水曜日	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	
	☕○	🧠○	🧘○	普通	けんこつ体操
PR	インストラクターのもと無理のない体操を毎回しています。体操後の茶話会も楽しみです。ハッピー体操も会員でできるようになりました。				

5	はつらつ 広場	雪椿			
地区	小国	会場	猿橋公民館		
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
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	
	☕○	🧠○	🧘○	普通	けんこつ体操
PR	毎回1時間、インストラクターによる筋力向上・脳トレのための運動。「できることを少しずつ！細く長く！継続していくこと」がモットーです。				

6	はつらつ 広場	はつらつ広場 檜沢体操教室			
地区	小国	会場	檜沢集落所		
開催日	毎週火曜日	時間	9:00~11:00		
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	
	☕○	🧠○	🧘○	普通	けんこつ体操
PR	色々な講師による体操の実施(毎回)。それぞれの年齢に応じて体づくりを励んでいます。生涯現役「自分のことは自分でできる」を目指しています。				

小国地域

7	はつらつ 広場	みっちゃん教室			
地区	小国	会場	おぐに コミュニティセンター		
開催日	毎週月曜日	時間	9:30~11:30		
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
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	強め	
PR	音楽に合わせて講師指導による楽しい体操やおしゃべり等みんな自分の のできる範囲でやってます。				

8	サークル	上地区けんこつ体操教室			
地区	上地区	会場	おぐに コミュニティセンター		
開催日	毎週金曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	1 回 300 円	人数	9 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	弱め	
PR	高齢者の集いですが、元気で楽しくがモットーです。				

9	サークル	しょうちゃんクラブ			
地区	法末	会場	あたご荘		
開催日	第 1・3 月曜日	時間	13:30~14:30		
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	けんこつ体操
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	毎回大笑いの会です。				

小国地域

10	サークル	法坂・桐沢けんこつ体操教室			
地区	法坂・桐沢	会場	法坂ふれあい館		
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	1回300円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	弱め	
PR	いつでも誰でも気軽に参加できます。月曜日の1時にふれあい館に集まりましょう。				

11	サークル	武石けんこつ体操教室			
地区	武石・押切	会場	武石集落集会センター		
開催日	第1・3月曜日	時間	9:00~10:00		
参加費	1回300円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	いつまでも元気で楽しくいたい人たちが参加しています。				

12	サークル	かたくりケンコツ体操教室			
地区	武石・押切	会場	武石集落集会センター		
開催日	毎週水曜日	時間	9:00~10:00		
参加費	1回300円	人数	7人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR					

小国地域

13	サークル	千谷沢地区けんこつ体操クラブ			
地区	千谷沢・原小屋・鷺之島	会場	原小屋公民館		
開催日	第2・4水曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	1回300円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	R2年度から会場が変わりました。				

14	サークル	いきいき教室			
地区	小国	会場	おぐに コミュニティセンター		
開催日	毎週水曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	1回300円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	けんこつ体操
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	楽しくて元気の出る体操を目指しています。				

15	サークル	美香ちゃん教室			
地区	小国	会場	おぐに コミュニティセンター		
開催日	第2・4月曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	1回500円	人数	24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	笑いの絶えない教室です。心身ともにリフレッシュしませんか？				

小国地域

16	サークル	ヨガ教室(昼)			
地区	小国	会場	おぐに コミュニティセンター		
開催日	第2・4水曜日	時間	10:00~11:00		
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	運動指導員による ヨガ指導
	☕ ×	🧠 ×	🏃 ○	普通	
PR	60代・70代を中心に幅広い年代の方が参加しています。ヨガで汗を流した後の気分は最高です。				

17	サークル	さくらの会			
地区	小国	会場	みんなの体験館		
開催日	第2火曜日	時間	10:30~14:30		
参加費	1回1500円	人数	19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	地域デイサービス卒業生のつどいからできたサークルです。女性が多く参加しています。送迎もあり、安心して参加できます。				

18	サークル	おぐにメンズクラブ			
地区	小国	会場	おぐに コミュニティセンター		
開催日	月4回 (第1水曜日、第2・3 木曜日、第4火曜日)	時間	13:30~14:30		
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	ヨガ、健康体操・他
	☕ ×	🧠 ○	🏃 ○	普通	
PR	仲間づくりと健康づくりを進め、地域コミュニティーを推進。				