

栃尾地域

1	はつらつ 広場	大野元気かい！			
---	------------	---------	--	--	--

地区	栃尾		会場		大野公民館
開催日	第1・2 火曜日 第3・4 木曜日		時間		13:00~15:00
参加費	1回 50円		人数		16人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	1時間半、運動と認知症学習
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	2人の看護師の専門性を生かし、毎回脳活性化につながる情報発信や創作料理でわきあいあい、大笑いして楽しんで過ごしている。				

2	はつらつ 広場	そよかぜ体操クラブ			
---	------------	-----------	--	--	--

地区	栃尾		会場		栃尾市民会館
開催日	毎週金曜日		時間		13:15~15:15
参加費	月 500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	指導者を招き有酸素運動・ストレッチ・コンディショニング・筋トレなどを行う。講師の指導はわかりやすくお話も楽しいので笑いが絶えません。会員は金曜日のこの時間を楽しみにしています。				

3	はつらつ 広場	筋トレクラブ栃尾			
---	------------	----------	--	--	--

地区	栃尾		会場		栃尾市民会館
開催日	毎週木曜日		時間		13:00~15:00
参加費	月 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
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	筋トレ、リズム体操、認知症予防、ラジオ体操など。楽しく体を動かし、元気で健康長寿をのばそう！				

栃尾地域

4	はつらつ 広場	アロマ体調改善体操			
地区	栃尾	会場	①栃尾文化センター ②栃尾市民会館		
開催日	毎週水曜日	時間	9:45~11:45		
参加費	月 1000 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	指導者による有酸素運動・筋トレなどアロマを使用したりして、楽しく体を動かしています。				

5	サークル	いきいきサロン「ひまわり」			
地区	新栄町	会場	新栄町区民会館		
開催日	第 1 火曜日	時間	10:00~14:00		
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	季節行事・カラオケ・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	できるだけ多くの人、いろんな状態の方が参加できるよう心がけています。				

6	サークル	みんなの茶の間・栄町			
地区	栄町	会場	栄町区民会館		
開催日	月 3 回水曜日	時間	14:00~16:00		
参加費	1 回 300 円	人数	20 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・脳トレ・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	「生きている限り、元気に」を目標に心身機能の維持と向上に努め、認知症、要介護状態の予防と支え合いの輪を広げる。				

栃尾地域

7	サークル	新町雪割草の会			
地区	栃尾新町	会場	新町区民会館		
開催日	第2木曜日	時間	13:30~14:30		
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・カラオケ・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	会員外の方も自由に参加できます。お誕生月にお祝いのプレゼント。				

8	サークル	「元気だかのう」会			
地区	栃尾表町	会場	栃尾表町雁木の駅		
開催日	① 第1月曜日 ② 第3金曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月200円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	転倒予防・認知症予防・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	継続することで、身体に良いことばかり。				

9	サークル	表町お茶飲みサロン			
地区	栃尾表町	会場	表町区民会館		
開催日	毎月15日	時間	13:30~16:00		
参加費	1回300円	人数	8人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ×	 ○	弱め	
PR	75歳以上の仲間の会です。気軽に参加ください。				

栃尾地域

10	サークル	十五日会			
地区	上の原町	会場	上の原町区集会所		
開催日	毎月 16 日	時間	13:00~16:00		
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	季節行事・講話・体操・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しく笑って帰っていただきます。				

11	サークル	あずま会			
地区	栃尾東町	会場	東町区民会館		
開催日	第 2 金曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年 2000 円	人数	9 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・茶話会
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	町内の区民会館に集まって軽い運動や茶話会を通して少しでも体力低下や寝たきりにならない様にしたい人達の集まりです。				

12	サークル	東町はつらつ会			
地区	栃尾東町	会場	東町区民会館		
開催日	第 3 火曜日	時間	13:30~15:30		
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	各種季節行事・音楽・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	男性もたくさん出席します。				

栃尾地域

13	サークル	はなの会			
地区	金町	会場	栃尾文化センター		
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:30		
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	軽体操・折り紙・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	おしゃべりしながら、楽しくゲームをしたり、体を動かしましょう。				

14	サークル	金町よったかり会			
地区	金町	会場	金町集会所		
開催日	第2金曜日	時間	13:30~15:00		
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	健康講座
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	仲間同士による会話を促し、手、足、頭の自立を促進します。				

15	サークル	すこやかクラブ			
地区	小貫	会場	小貫公民館		
開催日	第2水曜日	時間	13:30~16:00		
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	小旅行・講話・体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	80歳代の方が多く、皆で気軽におしゃべりを楽しんでいます。				

栃尾地域

16	サークル	福ろう会			
----	------	------	--	--	--

地区	土ヶ谷		会場	土ヶ谷公民館	
開催日	第3火曜日		時間	13:30~15:30	
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	軽体操・茶話会
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					

17	サークル	原町 20日会			
----	------	---------	--	--	--

地区	栃尾原町		会場	原町公民館	
開催日	毎月20日		時間	9:30~11:30	
参加費	行事時随時徴収		人数	30人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	歌・踊り・季節の行事・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	毎月の開催日には誘い合い、楽しく活動しています。				

18	サークル	よらん会			
----	------	------	--	--	--

地区	巻淵		会場	巻淵公民館	
開催日	第2または第3水曜日		時間	13:30~15:00	
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	季節の行事・市内巡り・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					

栃尾地域

19	サークル	なごみの会			
地区	平	会場	平区コミュニティセンター		
開催日	毎月7日 (変更有)	時間	13:30~15:00		
参加費	1回200円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	調理実習・市内外巡り・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	集まることを楽しみに、皆元気に喜んで出席しています。				

20	サークル	白山いきいき会			
地区	天下島	会場	天下島公民館		
開催日	月1回程度	時間	13:30~16:00		
参加費	1回150円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	ウォーキング・脳トレ・植栽・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	町内の公民館ならば、気兼ねなく集い、町内活動に協力し茶話会などを通じて情報交換(健康確認)や認知症・介護予防講座などを開催し、健康管理をして仲間同士助け合い、交流を深めて行きたいと思っております。				

21	サークル	はつらつ会			
地区	天下島	会場	天下島公民館		
開催日	月1回	時間	9:30~11:30		
参加費	1回500円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・調理実習・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR					

栃尾地域

22	サークル	サークル「かがやき」			
地区	楡原		会場	楡原ふれあいセンター	
開催日	① 第1月曜日 ② 不定期		時間	① 9:30~12:00 ② 10:00~13:00	
参加費	随時		人数	18人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	季節行事・講話・体操・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	60歳以上の仲間づくり。行事によっては親子で楽しめます。				

23	サークル	ふれあいの会			
地区	上檜出		会場	上檜出ふれあいセンター	
開催日	月1回		時間	9:00~11:30	
参加費	1回100円		人数	18人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	季節行事・ 介護予防講座・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	笑い、おしゃべりなど楽しくやっています。参加できる方待っています。				

24	サークル	滝之口老人クラブ			
地区	滝之口		会場	滝之口集落センター	
開催日	月1回		時間	9:30~11:30	
参加費	年1000円		人数	20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
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	少数の集落ですが、出席数は多いです。				

栃尾地域

25	サークル	いきいきクラブ本所			
地区	本所		会場		本所集落センター
開催日	月1回		時間		13:30~15:30
参加費	年1000円		人数		10人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	市内巡り・体操・講話・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	気軽に楽しい集まりです。				

26	サークル	火曜会			
地区	山葵谷		会場		山葵谷公民館
開催日	月1回		時間		11:00~14:00
参加費	1回200円		人数		15人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	ウキウキワクワクするようなゲームをやっています。				

27	サークル	小向なごみ会			
地区	東谷		会場		小向区民会館
開催日	月1回		時間		13:30~15:00
参加費	年1000円		人数		20人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	各種レクリエーション
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	多くの会員が気楽に集まれるように、講座を考え、一致協力、地域の活性化を図る。				

栃尾地域

28	サークル	栗の実会			
地区	栗山沢	会場	栗山沢地区センター		
開催日	月2回	時間	13:30~15:30		
参加費	1回200円	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	季節行事・講話・体操・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	いつも笑い声が絶えなく、楽しい時間を過ごしています。集落支援員、社会福祉協議会の協力あり。				

29	サークル	茶の間の会			
地区	吹谷	会場	吹谷集落センター		
開催日	毎月10日近くの木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100円+その時の実費	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	70歳代の人が多く、これ以上ボケないように、楽しく体操やお茶会をしています。				

30	サークル	はぐるまの会			
地区	北荷頃	会場	荷頃地区センター、皆楽荘		
開催日	月1回不定期	時間	9:30~15:00		
参加費	1回100円~1000円	人数	35人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・ゲーム・かたりベ・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しく、来れる人なら、誰でも参加してください。				

柘尾地域

31	サークル	健康づくり「太平会」			
地区	一之貝	会場	一之貝担い手センター		
開催日	月2回	時間	13:30~15:30		
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	体操・レクリエーション・各種イベント
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	60~80歳代、男女でお喋りあり、笑いあり、元気元気を分かち合っています。				

32	サークル	ほがらか会			
地区	田之口	会場	田之口活性化センター		
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:30		
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	体操・講話・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR					

33	サークル	笑顔の会			
地区	西野俣	会場	西野俣ふれあいセンター		
開催日	毎週土曜日	時間	14:00~15:00		
参加費	無料	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・レクリエーション・他
	 ○	 ×	 ○	弱め	
PR	楽しく集まって、身体を動かしています。				

栃尾地域

34	サークル	もりの会			
地区	森上		会場	森上集落センター	
開催日	第2金曜日		時間	13:30~15:30	
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	市内巡り・季節行事・体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	地域の方、誰でも気軽に参加できます。仲間同士助け合っています。				

35	サークル	らくらく会			
地区	西中野俣		会場	西中野俣地区センター	
開催日	月1回 (1月は休み)		時間	13:30~15:30	
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	季節行事・講話・体操・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	70~80歳代位の方が多いため、ボランティアの方が、「楽しく気軽に参加できます。」とPRしています。				

36	サークル	あراやまサロン			
地区	新山		会場	新山地区センター	
開催日	第2月曜日 (休日の際は第3月曜日)		時間	13:30~15:30	
参加費	無料 (特別プログラムは実費)		人数	20人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康講座・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	互恵共助の地域コミュニティを維持拡大。				

栃尾地域

37	サークル	繁窪いきいきサロン			
----	------	-----------	--	--	--

地区	繁窪		会場		繁窪集会センター
開催日	月 1 回		時間		13:30~15:00
参加費	無料 (特別プログラムは実費)		人数		20 人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	季節行事・体操・ レクリエーション・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	年代を問わず楽しく茶話会をし、体験作業や食事会を行います。				

38	サークル	よらねえ会			
----	------	-------	--	--	--

地区	半蔵金		会場		半蔵金地区センター
開催日	第 2・4 火曜日		時間		13:30~16:00
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	折り紙・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	全員 80 歳代の仲間です。				

39	サークル	貯筋クラブ			
----	------	-------	--	--	--

地区	塩谷		会場		皆楽荘
開催日	第1・3水曜日 第4金曜日		時間		13:30~15:00
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	体操・筋トレ・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	平均年齢 70 歳。仲良く元気で長一く続けています。				

栃尾地域

40	サークル	おりなす貯筋クラブ			
地区	東谷		会場	栃尾市民会館	
開催日	水曜日(月 2 回)		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	運動指導員からの 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	新規会員大募集中！笑いのある明るいサークルです。				

41	サークル	荷頃頭いきいき教室			
地区	荷頃		会場	荷頃地区センター	
開催日	毎週水曜日		時間	9:00~11:30	
参加費	年 1200 円		人数	15 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ウォーキングの 計画と実行
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	毎日を元気に生活することにより、健康年齢を伸ばせるように努力します。				

42	サークル	転ばん隊			
地区	栃尾		会場	東町区民会館	
開催日	第 2 火曜日		時間	13:30~15:30	
参加費	年 2000 円		人数	6 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・筋トレ・情報交換・ 他
	 ○	 ○	 ○	強め	
PR	60~80 歳代まで、幅広い年代の人達の仲間です。自分自身の健康と体力維持や、地域のお茶の間会等に少しでもお役に立てれば、と思う仲間たちです。				

栃尾地域

43	サークル	ハッピー教室			
地区	栃尾	会場	栃尾市民会館		
開催日	第1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	うつ予防の学習会
	 ○	 ○	 ×		
PR	<p>日常の悩み、困り事の共有と幸せな出来事の共有をしていきます。 70歳以上の参加が多く、気楽に楽しく参加できます。</p>				

44	サークル	コミセン体操クラブ			
地区	栃尾	会場	とちお コミュニティセンター		
開催日	第1・3木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年7000円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操、ハッピー体操・ 他
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	<p>とちおコミセン健康教室からの継続です。転ばん隊さんの指導もあります。</p>				