


寺泊地域




1	サークル	ヤングくらぶ			
地区	寺泊	会場	寺泊文化センター		
開催日	毎週月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月 4000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	自分の健康維持と向上をめざして、マイペースで運動を楽しんでいます。よくしゃべり、笑いが絶えない仲間たちです。気軽に参加ください。				




2	サークル	ハピスマクラブ			
地区	寺泊	会場	寺泊山ノ脇センター		
開催日	第1・3火曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	6か月 6000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	皆さんの顔を見るのを楽しみに参加し、自分のペースに合わせて、どなたでも無理なく頑張ってます。男性の参加も大歓迎です。				

3	サークル	美美っとクラブ			
地区	寺泊	会場	寺泊コミュニティセンター		
開催日	第1・3月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月 3500円	人数	18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	年齢を重ねても生き生きと日々の生活を送れるように、有酸素運動と脳トレを取り入れた運動サークルで、女性限定となります。				

寺泊地域

4	サークル	月曜会			
地区	桐原	会場	五分一集落センター		
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月4000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	講師の指導のもと、地区の集まりの場として、和気あいあいと活動しています。				

5	サークル	温泉 de 健康まもり隊			
地区	寺泊	会場	寺泊温泉 北新館		
開催日	第3木曜日	時間	14:00~15:30		
参加費	年4000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
	 ×	 ○	 ○	弱め	
PR	65~80代の仲間が、自分の体調に合わせて楽しく気軽に運動しています。				

6	サークル	さわやか山ノ脇			
地区	山ノ脇	会場	寺泊山ノ脇センター		
開催日	第1月曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	6か月3000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
	 ×	 ○	 ○	弱め	
PR	平成16年4月から活動しています。みんなで和気あいあいと運動とおしゃべりを楽しんでいます。				

寺泊地域

7	サークル	ほがらかの会			
地区	寺泊	会場	夕映荘		
開催日	毎月1回	時間	10:00~15:00		
参加費	1回550円	人数	7人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・話し合い・他
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	
PR	地域型介護予防デイサービス卒業者の会です。一緒に集まった仲間と励ましあい、日々頑張っています。				

8	サークル	めざせ現役百歳の会			
地区	寺泊	会場	寺泊文化センター		
開催日	毎週金曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1か月1000円	人数	5人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	生活機能全般の向上を目的とした運動と学習
	☕×	🍰○	🧘○	普通	
PR	めざせ現役百歳の会の担当運動指導員は東京都健康長寿医療センターの介護予防の主任運動指導員です。				

9	サークル	笑んがわ日和			
地区	上田町	会場	上田町会館		
開催日	第3水曜日	時間	10:00~13:00		
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	健康体操・話し合い・ゲーム・他
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	
PR					

寺泊地域

10	サークル	大和田あつまろう会			
----	------	-----------	--	--	--

地区	大和田		会場	夕映荘または大和田会館	
開催日	第2月曜日		時間	10:00~12:00	
参加費	年2000円		人数	19人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・介護予防講座・ゲーム・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					


11	サークル	いきいきクラブ			
----	------	---------	--	--	--

地区	山田		会場	山田集会所	
開催日	第2水曜日		時間	10:00~14:00	
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	介護予防講座・話し合い・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					




12	サークル	さわやかサロン			
----	------	---------	--	--	--

地区	田頭		会場	田頭集落センター	
開催日	第4水曜日		時間	10:00~16:00	
参加費	無料		人数	12人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					




寺泊地域

13	サークル	戸崎がんばろう会			
地区	戸崎	会場	戸崎集落開発センター		
開催日	毎月中旬(平日)	時間	10:00~15:00		
参加費	1回 500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・茶話会・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	開催日を楽しみにしており、全員が生き生きしています。				

14	サークル	すみれ会			
地区	川崎・下曽根・中曽根	会場	下曽根ふれあいセンター		
開催日	毎月 17日	時間	10:00~16:00		
参加費	1回 600円	人数	7人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・小物づくり・昼食会・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しく気軽に参加できます。昼食会が楽しみです。80代の方も参加しています。				

15	サークル	高内いきいきサロン			
地区	野積(内川・高屋)	会場	内川集会所		
開催日	毎月 15日	時間	9:00~15:00		
参加費	必要時 500円~1000円 (年 4000円程度)	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	健康体操・話し合い・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					

寺泊地域

16	サークル	お茶の会			
地区	町軽井	会場	町軽井公会堂		
開催日	第3月曜日	時間	10:00~15:00		
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	
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・ゲーム・食事作り
PR	JAから講師を頼み料理講習会。郷土食作り(笹だんご、麦まんじゅう、おこわだんご)を体験しながら、脳トレ・運動も取り入れ、楽しく活動している。				

17	サークル	高内白山会			
地区	高内	会場	高内集落開発センター		
開催日	第3金曜日	時間	9:00~12:00		
参加費	1回200円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	講習会・茶話会・他
PR					

18	サークル	さくらの会			
地区	求草	会場	求草公会堂		
開催日	毎月不定	時間	9:00~15:00		
参加費	1回1000円	人数	5人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・話し合い・他
PR					

寺泊地域

19	サークル	竹森いっぷく会			
地区	竹森		会場		竹森公会堂
開催日	第4金曜日		時間		10:00~14:00
参加費	1回300円		人数		25人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	講習会・歌・昼食会
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR					