









## 和島地域

1	はつらつ 広場	さわやか健康くらぶ			
地区	和島		会場		わしま体育館
開催日	毎週木曜日		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	運動指導員のもと、運動機能向上はもちろん、童謡に合わせた脳トレを取り入れて、楽しんでいきます。誰でも気軽に参加でき、自分のできる、無理のない範囲で活動することを大切にしています。毎回、みんなの笑顔が素敵なサークルです。				

2	はつらつ 広場	上桐元気くらぶ アトム			
地区	和島		会場		上桐集落センター
開催日	毎週火曜日		時間		10:00~12:00
参加費	3 か月 1300 円		人数		14 人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	毎回各種講師による 講座実施
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	毎回 1 時間専門の講師による体操、認知症予防講座、栄養講座を実施しています。第 4 週の火曜日は自主活動。高齢者の団体で参加率 85%~90%、皆さんに喜ばれ楽しい憩いの場所です。				




3	サークル	〈いきいきサロン〉コスモス会			
地区	上小島谷・若野浦		会場		若野浦公会堂
開催日	第 3 火曜日 (11 月~3 月第 1 金曜日)		時間		10:00~15:00
参加費	前期 600 円後期 600 円 又は 1 回 100 円		人数		9 人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	体操・ゲーム・折り紙・ 他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	常に笑い声があります。				

## 和島地域

4	サークル	〈いきいきサロン〉 陽だまりの会		
---	------	------------------	--	--

地区	下小島谷	会場	下小島谷ふれあいセンター	
開催日	第3火曜日	時間	10:00~15:00	
参加費	1回300円 (10・12・1月別料金)	人数	24人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ
	 ○	 ○	 ○	弱め
PR	男性参加者もおられ、皆さんと楽しくやっております。			

5	サークル	〈いきいきサロン〉 駅前いきいきサロン		
---	------	---------------------	--	--


地区	小島谷駅前	会場	小島谷駅前公会堂	
開催日	第2金曜日	時間	10:00~14:00	
参加費	1回300円	人数	16人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ
	 ○	 ○	 ○	普通
PR	会員としてでも、ボランティアでも、地域の交流の場として気軽に遊びにいらしてください。			



6	サークル	〈いきいきサロン〉 ふれあい会		
---	------	-----------------	--	--

地区	下富岡	会場	下富岡集落開発センター	
開催日	第3木曜日	時間	9:00~12:00 (1日の日もあり)	
参加費	年会費500円 (特別行事時は別途徴収)	人数	20名	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ
	 ○	 ×	 ○	弱め
PR	どなたでも参加してもらえる楽しい会です。			

## 和島地域

7	サークル	〈いきいきサロン〉 あじさい会			
地区	日野浦・高畑	会場	日野浦集落開発センター		
開催日	第3火曜日 (5月第4火曜日 ・9月第4水曜日)	時間	9:30~14:00		
参加費	1回 200円	人数	20名		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	運動指導員・音楽療法士の講座、映写会・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	70~80歳代の仲間が多く参加しています。運動講座を多く取り入れ楽しく無理なく体を動かして筋力アップしています。				

8	サークル	〈いきいきサロン〉 中沢仲よし会			
地区	和島中沢	会場	中沢集落開発センター		
開催日	第3水曜日	時間	9:00~14:00		
参加費	1回 100円	人数	11名		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	歌・軽体操・お楽しみ
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	いつも笑顔と笑い声。大正琴に合わせて、懐メロの歌声や軽い体操などで元気な活動です。				



9	サークル	〈いきいきサロン〉 いきいきサロン梅田			
地区	梅田	会場	梅田集落開発センター		
開催日	第3水曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	1回 200円	人数	7人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・季節の行事
	 ○	 ×	 ○	弱め	
PR	楽しく気軽に参加できるサロンです。				

## 和島地域




10	サークル	〈いきいきサロン〉 つくしんぼの会			
----	------	-------------------	--	--	--

地区	東保内	会場	東保内集落開発センター		
開催日	第3金曜日	時間	10:00~14:30		
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・茶話会・他
PR	毎回楽しく活動しています。				

11	サークル	〈いきいきサロン〉 えびす会			
----	------	----------------	--	--	--

地区	村田	会場	村田集落センター		
開催日	第3金曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回400円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・歌・他
PR	ハッピー体操、ラジオ体操は毎月行っています。				

12	サークル	〈いきいきサロン〉 城和会			
----	------	---------------	--	--	--

地区	城之丘	会場	城之丘会館		
開催日	第3金曜日	時間	13:30~15:30 (11:00~15:30)		
参加費	1回200円	人数	12名		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員・ 音楽療法士の講座・他
PR	利用者の皆さんは、明るくあいさつを交わし、こぼれる笑顔で、再会できたこと、おしゃべりできることをとても喜んでいきます。何をすることも、心をひとつにして励ましあう仲間です。利用者もボランティアもなく、助け合える城和会です。誰でも入会できます。				

## 和島地域


13	サークル	〈いきいきサロン〉 両高いきいきサロンほほ笑み			
地区	両高		会場		両高集落開発センター
開催日	第2木曜日 (8月は第3木曜日)		時間		10:00~15:00
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	軽体操・ゲーム・ お楽しみ
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	利用者・ボランティアみんなでサロンの名前を考えました。集まった人、そうでない人、すべての人たちがいつでも笑って楽しく過ごせる両高！と云う事で、「ほほ笑み」に決定しました。両高いきいきサロンほほ笑み！今年も頑張ります。よろしく。				




14	サークル	〈いきいきサロン〉 ほほえみサロン			
地区	上桐		会場		上桐集落センター
開催日	第2木曜日		時間		10:00~11:30
参加費	年800円		人数		9人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ゲーム・歌・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	年代関係なく和気あいあいと楽しく参加できるサロンです。				

15	サークル	〈いきいきサロン〉 北野いきいきサロン			
地区	和島北野		会場		北野集落開発センター
開催日	第2・4木曜日		時間		10:00~13:00
参加費	月100円		人数		23人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・ゲーム・歌・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	ボランティアと参加者が一体になって、朗らかな集まりになっています。各自が体調に合わせてその日の活動に参加しています。月2回の実施のため、生活のハリになっています。				

## 和島地域

16	サークル	〈いきいきサロン〉 いきいきサロン荒巻			
地区	荒巻		会場	荒巻集落開発センター	
開催日	第2木曜日 (12月~2月は休み)		時間	10:00~13:00	
参加費	月200円		人数	13人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・歌・作品作り・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	「おはよう」から「さようなら」までとにかく明るくにぎやかな会です。				

17	サークル	〈いきいきサロン〉 島崎なごみサロン1			
地区	島崎		会場	島崎公会堂	
開催日	第4火曜日		時間	10:00~12:00	
参加費	1回200円		人数	35人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・季節の行事・他
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	男性参加者が不在なので、男性参加者大歓迎です。				

18	サークル	〈いきいきサロン〉 島崎なごみサロン2「下町なごみ」			
地区	下町上・下町下		会場	下町集会所	
開催日	第2・4木曜日		時間	10:00~15:00	
参加費	1回200円		人数	24人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操・季節の行事・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	会員とボランティアが一体となって行動します。体操・歌で楽しみ、ゲームの競争で大爆笑。笑いのある会です。いつでも参加できます。				




## 和島地域

19	サークル	両高元気はつらつ教室			
地区	両高		会場	両高集落開発センター	
開催日	毎週月曜日		時間	9:00~11:00	
参加費	必要時徴収 (年に数回 1000 円程度)		人数	13 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	軽体操
	 ○	 ×	 ○	普通	
PR	お話をしたり体操をして体もスッキリとして大変楽しみにしてこられます。				



20	サークル	あんしん体操教室			
地区	和島		会場	和島保健センター	
開催日	第 1 月曜日		時間	10:00~11:30	
参加費	1 回 500 円		人数	10 名	
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	みんなで楽しく体操しています。途中入会できます。新しい方大募集！ 一度体験してみてください。				

21	サークル	レインボー健康体操教室			
地区	和島		会場	和島保健センター	
開催日	毎週水曜日		時間	9:30~11:00	
参加費	月 1000 円~ 2000 円		人数	17 名	
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
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	和やかで貴重な存在なので、もっと増えて欲しい。女性 17 名、元気が 取り柄のグループです。いつでも、どなたでも入会大歓迎です。終わっ た後スッキリしますよ。心も体も。				

## 和島地域

22	サークル	中沢貯筋クラブ			
地区	和島中沢	会場	中沢集落開発センター		
開催日	毎月第2週の いずれか1日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	軽体操・輪投げ
PR	時には輪投げ大会でトーナメント戦をする。				

23	サークル	駅前貯筋くらぶ			
地区	小島谷駅前	会場	小島谷駅前公会堂		
開催日	第2・4月曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	無料	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ×	 ○	弱め	
PR	毎月2回の体操で、転倒予防！！				

24	サークル	北野健康体操			
地区	和島北野	会場	北野集落開発センター		
開催日	第3木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	6か月3000円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ×	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	29年4月活動スタート、皆で楽しく体操していきます。				



## 和島地域

25	サークル	骨こつハッピー体操			
地区	上桐	会場	上桐集落センター		
開催日	第4木曜日 (年間1回土曜日)	時間	9:30~11:00		
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
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	
PR	平成30年4月活動スタート、皆で楽しく体操していきます。				

26	サークル	阿弥陀瀬げんきかい			
地区	阿弥陀瀬	会場	阿弥陀瀬 集落開発センター		
開催日	月1回おおむね 火曜日	時間	9:00~12:00		
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	軽体操・茶話会・他
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	弱め	
PR	毎回体操・おしゃべり・みんなげんき！				