

## 与板地域

1	はつらつ 広場	さわやか健康体操			
地区	与板	会場	よいた コミュニティセンター		
開催日	毎週水曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回 200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 運動指導
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	ストレッチ運動・脳トレ・ダンベル・ゲーム等で楽しく身体を動かしている。体操を続けているので、姿勢が良くて、一様に若く見える。				

2	はつらつ 広場	はつらつ広場 ねまーれ			
地区	与板	会場	志保の里荘		
開催日	毎週月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 8500円 (交通費込み)	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	運動・脳トレを中心にみんなで楽しく活動しています。志保の里荘での活動のほか、年数回お出かけも予定しています。				

3	サークル	あんしん体操教室			
地区	与板	会場	よいた コミュニティセンター		
開催日	第2・4火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	3か月 1500円	人数	16人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	筋トレ・脳トレ・ お楽しみ会・他
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	身体のおちこち、手当を一緒に続けましょう。				

## 与板地域

4	サークル	足腰お達者教室			
地区	与板	会場	ふれあい交流センター		
開催日	第1・3木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	3か月 2000円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	転倒予防のための筋トレ、認知症予防、脳トレ体操、健康講話(年2, 3回)、お楽しみ昼食会(年1, 2回)。				

5	サークル	水道町よらん会			
地区	東与板	会場	水道町集会所		
開催日	月1回	時間	13:30~15:30		
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	気軽に参加お待ちしております。				

6	サークル	Oyaji ウォークの会			
地区	与板	会場	よいた コミュニティセンター		
開催日	第3木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	男性(Oyaji達)の会です。 開催日はどなたでも参加自由です。				

## 与板地域

7	サークル	ひだまり			
地区	堤下		会場	堤下集会所	
開催日	年 10 回 (不定期)		時間	10:00~11:30	
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	レクリエーション・ 軽体操
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しく集まれる会です。				

8	サークル	健康の集い			
地区	岩方 馬越		会場	岩越集落開発センター	
開催日	第 2 金曜日		時間	10:00~11:30	
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	レクリエーション・ 軽体操
	 ○	 ○	 ○	弱め	
PR	楽しく集まれる会です。				