

山古志地域

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|---------------------|
| 1 | サークル | 下村いきいき会 | | | |
| 地区 | 種芋原 | 会場 | 地域の空き家 | | |
| 開催日 | 月 1 回程度 | 時間 | 13:30~15:30 | | |
| 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 | 野外活動(温泉・花植え・ゲートボール) |
| |  ○ |  × |  × | | |
| PR | みんなで楽しく今年もがんばります。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|--------|
| 2 | サークル | 大谷地いきいき会 | | | |
| 地区 | 種芋原 | 会場 | やまびこ食堂 2 階 | | |
| 開催日 | 月 1 回程度 | 時間 | 11:00~14:00 | | |
| 参加費 | 1 回 500 円 | 人数 | 6 人 | | |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 健康講話・他 |
| |  ○ |  × |  × | | |
| PR | みんなで楽しく今年もがんばります。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|--|
| 3 | サークル | 上村いきいき会 | | | |
| 地区 | 種芋原 | 会場 | 種芋原公民館 | | |
| 開催日 | 第 2 火曜日 | 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 | |
| |  ○ |  ○ |  × | | |
| PR | みんなで楽しく今年もがんばります。 | | | | |

山古志地域

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|-------------------|
| 4 | サークル | 中野いきいき会 | | | |
| 地区 | 種芋原 | 会場 | 種芋原公民館 | | |
| 開催日 | 第1火曜日 | 時間 | 13:30~16:30 | | |
| 参加費 | 月100円 | 人数 | 13人 | | |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 軽体操・紙芝居・ 季節の行事 |
| |  ○ |  ○ |  ○ | 普通 | |
| PR | お年寄りが楽しみにして参加している。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|-----------|
| 5 | サークル | 虫亀いきいき会 | | | |
| 地区 | 虫亀 | 会場 | 虫亀集落センター | | |
| 開催日 | 月1回金曜日 | 時間 | 13:30~15:00 | | |
| 参加費 | 1回200円 | 人数 | 25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 | 65歳以上の方が地域の行事・季節の行事に積極的に参加し、会話・ふれあいで皆様が楽しんで過ごしています。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|-------------|
| 6 | サークル | 檜木お茶会 | | | |
| 地区 | 南平 | 会場 | 檜木集落センター | | |
| 開催日 | 第1火曜日 | 時間 | 9:00~11:30 | | |
| 参加費 | 必要に応じて | 人数 | 6人 | | |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | センターの掃除・お茶会 |
| |  ○ |  × |  × | | |
| PR | | | | | |

山古志地域

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|------------------|
| 7 | サークル | 木籠ふるさと会体操 | | | |
| 地区 | 東竹沢 | 会場 | 木籠公民館 | | |
| 開催日 | 月1回程度 | 時間 | 10:00~11:00 | | |
| 参加費 | 必要に応じて | 人数 | 6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 | 誰でも気軽に参加できます。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|---------------------|
| 8 | サークル | 竹沢貯筋体操教室 | | | |
| 地区 | 竹沢 | 会場 | 山古志体育館 小アリーナ | | |
| 開催日 | 月2回 | 時間 | 13:30~15:00 | | |
| 参加費 | 1回500円 | 人数 | 15人 | | |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 指導員による頭と体の 楽しい体操 |
| |  × |  ○ |  ○ | 弱め | |
| PR | たくさん笑って、楽しく貯筋しています。タオル、水分補給用のお茶等 をご用意ください。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-------|---------------------|
| 9 | サークル | 虫亀貯筋体操教室 | | | |
| 地区 | 虫亀 | 会場 | 虫亀集落センター | | |
| 開催日 | 月1~2回 | 時間 | 13:30~15:00 | | |
| 参加費 | 1回500円 | 人数 | 10人 | | |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 指導員による頭と体の 楽しい体操 |
| |  × |  ○ |  ○ | 弱め | |
| PR | 貯筋体操をして100歳まで元気でいよう！ | | | | |

山古志地域

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----------|-------------|-------|-----------------|
| 10 | サークル | 種芋原健康体操教室 | | | |
| 地区 | 種芋原 | 会場 | 種芋原公民館 | | |
| 開催日 | 月1回 | 時間 | 13:30~15:00 | | |
| 参加費 | 1回500円 | 人数 | 10人 | | |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 指導員による頭と体の楽しい体操 |
| | ☕ × | 🍰 ○ | 🏃 ○ | 弱め | |
| PR | 日頃の疲れをリフレッシュしながら、大笑いして楽しく活動しています。 | | | | |

| | | | | | |
|-----|----------------------|-------|-------------|-------|--------------|
| 11 | サークル | にこにこ会 | | | |
| 地区 | 山古志 | 会場 | なごみ苑 | | |
| 開催日 | 月1回 | 時間 | 10:00~11:30 | | |
| 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 | 軽体操・レクリエーション |
| | ☕ ○ | 🍰 ○ | 🏃 ○ | 弱め | |
| PR | みんなが「にこにこ」できる楽しい会です。 | | | | |