

中之島地域

1	中之島	中之島ひまわり体操会			
会場		中之島コミュニティセンター			
開催日	毎週月曜日 (毎月4回)		時間	13:30～15:00	
参加費	月 1,000 円		人数	15 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	健康体操
PR	楽しく気軽に参加できます！ 参加は、いつからでも OK です！				

2	中之島	サークル スマイル			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	第 1・3 火曜日	時間		10:00～11:30	
参加費	月 1,000 円	人数		14 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員 による運動指導
PR	「一生涯自宅で自立した生活を目指す」を目的として脳トレ、筋トレ、歩行におしゃべり。出来る範囲で無理なく和気あいあいと楽しく活動しています。目指せ！生涯自宅での生活！				

3	中之島	BCC(ボディ・ケア・クラブ)			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	第 2・4 木曜日	時間	13:30～15:30		
参加費	月 1,000 円	人数	13 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員 による運動指導
PR	男性のみのサークルです！平均年齢70代です。元気で楽しく生 きましょう！				

中之島地域

4	中之島	さっちゃん体操サークル			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	第 2 火曜日		時間	10:00～11:30	
参加費	年 1,500 円		人数	20 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🧠 ○	🧘 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	参加者募集中です。				

5	中之島	はつらつ広場 D.K.K.マダム			
会場	中之島コミュニティセンター(第1. 2. 4) 刈谷田荘(第 3)				
開催日	毎週水曜日	時間		9:30～11:30	
参加費	月 400 円	人数		16 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	魅せましょう素敵な笑顔♪ 叶えましょう永遠の若さ☆ 秘訣は…からだを動かすこと！仲間をつくること!!おしゃべりすること!!笑うこと!!つながりを大切に!!!!				

6	上通	体操サークルうさぎ			
会場	中之島コミュニティセンター 上通分室				
開催日	第 2・4 月曜日	時間		13:30～15:00	
参加費	6 か月 3,000 円	人数		18 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	アンチエイジングを目的に行っています。仲良く楽しく活動を行っています。				

中之島地域

7	信条 三沼	信条・三沼 元気クラブ			
会場	中之島コミュニティセンター信条分室				
開催日	第 2・4 金曜日		時間	10:00～11:30	
参加費	6か月 5,000 円		人数	9 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	体操・頭の体操、他
PR	ピンピンコロリを目標に、おしゃべりをしながら楽しく体を動かしています。お仲間を募集しています。				

8	中之島	サンパルコはつらつ広場			
会場	サンパルコなかのしま				
開催日	毎週月曜日		時間	9:30～11:30	
参加費	年 4,000 円		人数	28 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	運動機能向上をメインに、中之島地域の福祉総合拠点である長岡市サンパルコなかのしまを会場に、講師による楽しい運動で皆がワイワイ楽しく開催しています。				

9	中之島	サンパルコ 元気クラブ			
会場	サンパルコなかのしま				
開催日	第 2・4 火曜日	時間	14:00～15:00		
参加費	6 か月 4,500 円	人数	11 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🍰 ×	🧘 ○	弱め	運動指導 による運動指導
PR	70 歳代～90 歳代の幅広い年齢層の仲間が楽しく活動しています。				

中之島地域

10	中之島 第3	まめでコロコロ			
会場	中之島地区自治会館				
開催日	第 2 火曜日	時間		9:30～12:00	
参加費	月 300 円	人数		17 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	介護予防講話 お出かけ・他
PR	若いボランティアさんの参加をお待ちしています。まとまりの良いサークルで、いつも楽しく活動しています。				

11	中之島 第 4・5	たっしや会			
会場	中之島地区自治会館				
開催日	第 2 水曜日	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	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	皆で楽しく過ごしています。気軽に参加できます。				

12	中野西部	中野西部はつらつ広場			
会場	中野西部集落開発センター				
開催日	毎週土曜日		時間	9:30～11:30	
参加費	月 700 円		人数	8 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員 による運動指導
PR	地味ですが、今までは運動なんてというメンバーで続けられています。じんわりと広げていきたいです。楽しく何をおいても来なくなる広場になっています。				

中之島地域

13	中興野 大口・他	はすはな体操サークル			
会場	はすはな荘				
開催日	毎週木曜日		時間	9:30～10:30	
参加費	6 か月 3,500 円		人数	15 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	70～80 歳代の仲間が多く参加しています。皆で楽しく体を動かし、体操の後はお茶会があります。楽しいおしゃべり、皆喜んでいきます。是非参加してください。				

14	中条	中条貯筋クラブサークル			
会場	中之島北体育館				
開催日	第 1・3 金曜日	時間		10:00～11:30	
参加費	3 か月 2,000 円	人数		13 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🧠 ○	👦 ○	普通	毎回運動指導員 による運動指導
PR	概ね 60 歳以上で男女問わず、会の目的に賛同してくださる方ならどなたでも！楽しく参加していただけます。				

15	藤山	藤山サロン			
会場	刈谷田荘				
開催日	第 3 金曜日		時間	13:30～15:30	
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	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	お楽しみ 季節の行事・他
PR	外出の機会が少ないので、藤山サロンで皆様とお話できて嬉しい！楽しみにしているよ”との声をいただきました。				

中之島地域

16	大保	大保さわやかサロン			
会場	大保ふれあいセンター				
開催日	月1回		時間		9:30～11:30
参加費	1 回 300 円		人数		10人
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	介護予防講座 茶話会・他
PR	60 歳代から 90 歳代の仲間が楽しく気軽に参加できます。楽しみに待っておられるようです。				

17	西野	じよんのび会			
会場	西野集落センター				
開催日	第 3 金曜日		時間	9:30～11:30	
参加費	月 300 円		人数	6 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操 介護予防講座・他
PR	隣近所の仲間が集まって、楽しくやっています。どなたでも気軽に参加できます。				