

越路地域

1	越路	ハッピー会			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第 2・4 火曜日		時間	10:00～11:30	
参加費	年 8,000 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	毎回運動指導員による運動指導
PR	70～80 歳代の仲間が参加しています。楽しく気軽に参加できます。				

2	越路	ロコモ教室			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	毎週火曜日	時間		13:30～14:30	
参加費	月 1,000 円	人数		31人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	介護予防体操
PR	70 歳代の仲間が多く参加しています。運動して、健康寿命を延ばしましょう。				

3	越路	男のヘルシーライフスクール			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第 1・3 金曜日	時間	13:30～14:30		
参加費	6 か月 6,000 円	人数	17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	殆ど 70 歳代ですが、パワーは 60 歳代になりました。「楽しみながら若返り出来るサークル」です。気軽に参加してください。				

越路地域

4	越路	ヘルシー運動クラブ
---	----	-----------

会場	越路総合福祉センター				
開催日	第 2・4 金曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	年 6,000 円	人数	22人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	ウォーキング・脳トレを取り入れた筋力アップ体操・他
PR	60 歳・70 歳代の仲間が多く参加しています。楽しく気軽に参加できます。				

5	越路	来迎寺貯筋クラブ
---	----	----------

会場	越路総合福祉センター				
開催日	第 1・3 火曜日	時間	13:30～15:00		
参加費	年 6,000 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	毎回運動指導員による運動指導
PR	「私はこれで膝の痛みがなくなった！！」という会員多数。ヨガマット 1 枚の広さでどなたでも気軽に参加できます。				

6	越路	ヘルスサポートクラブ
---	----	------------

会場	越路総合福祉センター				
開催日	第 3 土曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	年 3,000 円	人数	25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	人と比べることなく、無理せず楽しく運動をしています。男性の参加あり！				

越路地域

7	越路	ミモザサークル			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第3木曜日	時間		19:30～20:30	
参加費	6 か月 3,000 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	運動指導員 による運動指導
PR	楽しい仲間とひとときを過ごしましょう!!				

8	朝日	雪割草の会			
会場	朝日転作研修センター				
開催日	第 2・4 木曜日		時間	20:00～21:00	
参加費	月 1,500 円		人数	11人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員 による運動指導
PR	60, 70 代が中心のサークルで、和気あいあい楽しく活動しています。色々な情報交換の場でもあり、お役立ち情報も満載です。この先も元気に活動できるよう、日々頑張っています。				

9	朝日	朝日ふれ愛サロン			
会場	朝日転作研修センター				
開催日	第 4 火曜日	時間	9:30～11:30		
参加費	月 200 円	人数	15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	60 歳代以上の仲間が気軽に参加しています。毎月活動項目を決め、茶話会を実施しています。				

越路地域

10	不動沢	不動沢元気クラブ			
----	-----	----------	--	--	--

会場	不動沢構造改善センター				
開催日	第 2・4 月曜日 (4・5・11・1月は1回 8月は無)		時間	10:00~11:30	
参加費	年 2,000 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	70 歳以上の仲間が多く参加しています。明るく楽しいサークルです。気軽に参加できます。				

11	不動沢	不動沢健康体操の会			
----	-----	-----------	--	--	--

会場	不動沢構造改善センター				
開催日	第 2・4 火曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	年 6,000 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	年齢制限はありません。楽しく気軽に参加できます。				

12	白山	心身すこやかサロン			
----	----	-----------	--	--	--

会場	白山集会所				
開催日	第 2 土曜日		時間	9:30~11:30	
参加費	年 4,000 円		人数	7人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	歌唱・踊り・軽体操 季節行事・他
PR	65 歳以上 90 歳代の幅広い年齢層の人々が、健康寿命を延ばすべく、頑張っている。月 1 回いろいろな行事をすることにより、人間関係を広げたり、深めたりしてひきこもらないように頑張っている。				

越路地域

13	十楽寺	十楽寺いきいきくらぶ
----	-----	------------

会場	越路公民館十楽寺分館				
開催日	第 2・4 火曜日	時間	10:00～11:00		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	毎回運動指導員による運動指導
PR	いつも笑い声が溢れています。暑気払い、新年会なども楽しみの一つです。				

14	釜ヶ島	釜ヶ島いきいき教室
----	-----	-----------

会場	釜ヶ島集会所				
開催日	4～9 月(月1回) 10～3 月(月 2 回)	時間	10:00～11:15		
参加費	1 回 300 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	70 歳・80 歳代の仲間が参加しています。認知症予防、ワイワイ・ワハハで楽しくしています。				

15	岩田	岩田おひさまの会
----	----	----------

会場	岩田公民館				
開催日	第 2 木曜日	時間	13:30～15:00		
参加費	6 か月 3,000 円	人数	8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	おしゃべりしながら、楽しく気軽に運動しています。				

越路地域

16	飯島	飯楽会			
会場	飯島集会所				
開催日	第 1 月曜日		時間	13:30～14:30	
参加費	年 2,500 円		人数	11人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ×	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	70 歳代の仲間が中心です。楽しく気軽に参加できます。				

17	西野	チューリップ体操の会			
会場	西野区事務所 3F				
開催日	第 2 金曜日 第 4 火曜日		時間	13:30~14:30	
参加費	月 1,000 円		人数	12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	楽しく、気軽に参加し時々茶話会で情報交換しています。出来る 範囲の運動、祭り踊りをやったりします。				

18	沢下条	千歳会貯筋くらぶ			
会場		沢下条集落開発センター			
開催日	第 1・3 水曜日	時間		13:30～15:00	
参加費	3 か月 2,000 円	人数		11人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	介護予防体操 認知症予防・他
PR	みんなで楽しく運動しております。				

越路地域

19	神谷	神谷えがおの会			
会場	神谷集落センター				
開催日	第 2・4 月曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	6 か月 4,000 円	人数	17人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	介護予防体操・他
PR	65 歳以上の仲間が多く参加しています。気軽に参加出来、楽しい会です。				

20	塚野山	さわやかリズム体操			
会場	塚野山集落センター・南部体育センター				
開催日	第 1・3 金曜日	時間		9:30～10:30	
参加費	2 か月 3,000 円	人数		7 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	65 歳以上の仲間が参加しています。				

21	東谷	わらおう会			
会場	塚山地域体育センター				
開催日	第 2・4 木曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	6 か月 3,000 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	和気あいあい、楽しく運動しています。				

越路地域

22	浦中	アマリリス会			
----	----	--------	--	--	--

会場	浦区事務所				
開催日	第 2・4 水曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	月 1,000 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	毎回運動指導員による運動指導
PR	70 代、80 代を中心に、毎回楽しく体操しています。				

23	浦上	浦上ストレッチの会			
----	----	-----------	--	--	--

会場	浦南部公民館				
開催日	第 1・3 月曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	月 1,000 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	毎回運動指導員による運動指導
PR	皆で楽しく体を動かしています！！				

24	浦下	浦下ストレッチ教室			
----	----	-----------	--	--	--

会場	浦北部公民館				
開催日	第 1・3 火曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	月 1,000 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	出来る範囲で、無理なく楽しくをモットーにやっています。				

越路地域

25	西谷	ほほえみサークル
----	----	----------

会場	西谷集会所				
開催日	第4土曜日		時間	10:00～11:00	
参加費	年 2,000 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	近所の人たちと楽しく体を動かすことができます。50～70 代の仲間が集まりました。				

26	飯塚	飯塚すこやかクラブ
----	----	-----------

会場	飯塚集会所				
開催日	毎週水曜日		時間	13:00～15:00	
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	ボールやラダーを使った運動は大勢でやると楽しく元気が出て好評です。				

27	飯塚	中島はつらつ会
----	----	---------

会場	飯塚中島区集会所				
開催日	月1回木曜日		時間	9:30～11:00	
参加費	年 2,000 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	介護予防体操 認知症予防・他
PR	65歳から80歳代の幅広い年代層の集まりです。お互い刺激を受けながら、参加しています。				

越路地域

28	岩野	スマイル会			
会場	石津トレーニングセンター				
開催日	毎週水曜日		時間	10:00～12:00	
参加費	無料		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	軽体操・月1回運動指導員による運動指導
PR	楽しく♥大笑いするスマイル会♪前半は軽体操をし後半は楽しくおしゃべりします。運動指導員さんが来る日は運動がんばります！				