

三島地域

1	三島	筋トレクラブ H23			
---	----	------------	--	--	--

会場	みしま会館				
開催日	毎週金曜日		時間	9:00~11:30	
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
	 ×	 ○	 ○	強め	毎回運動指導員による運動指導
PR	インストラクターにより無理のない楽しい運動をしている(自分の体力に合わせて)。年 3 回インストラクターを囲み会員相互の親睦を図っている。年 1 ~2 回、他地域のサークルとノルディックウォーキング、バトミントン等で交流を図っている。(グランドゴルフ・パークゴルフ)年4回				

2	三島	さわやかクラブ			
---	----	---------	--	--	--

会場	みしま会館				
開催日	毎週火曜日		時間	13:30~14:30	
参加費	3 か月 3,000 円		人数	30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	平均年齢 65 歳以上です。アップテンポのリズムに合わせて体操をし、心地よい汗をかいています。明日への健康を求め、体力づくりに励んでいますので、会員は名前のとおり、さわやかで元気です。				

3	三島	リラックス体操クラブ			
---	----	------------	--	--	--

会場	みしま会館				
開催日	毎週木曜日		時間	10:00~11:00	
参加費	3 か月 3,000 円		人数	27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	毎回明るく、楽しく、元気に体操しています。皆さんも気軽に参加しませんか？				

三島地域

4	三島	みしまスクエアステップクラブ				
会場		みしまコミュニティセンター				
開催日		第1・3水曜日		時間		10:00～11:30
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		歩くだけで脳トレ「スクエアステップ」を主に行っています。明るく、楽しいメンバーと一緒に、皆さんも気軽に参加しませんか？				

5	三島	いきいきクラブ			
会場	みしまコミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	9:20～11:40		
参加費	月 1,000 円	人数	32 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	講師(運動指導員)の特性を活かした熱い指導のもとに、毎回明るく、楽しく快活に取り組んでいます。年 2 回お食事会を開催し講師と会員の心の交流を深めています。身近でいつでも、どこでもやれる「ながら運動」など、“継続は力なり”を合言葉にして取り組んでいます。				

6	三島	かたくりの会				
会場		みしまコミュニティセンター				
開催日		第3火曜日		時間		9:30～11:00
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	主な内容	
	 ×	 ○	 ○	弱め	軽体操・脳トレ・ レクリエーション・川柳	
PR		”とにかく楽しく”笑顔で過ごす。				

三島地域

7	三島	みしま健康体操クラブ			
会場	みしま交流センター				
開催日	毎週木曜日	時間		10:00～11:00	
参加費	3 か月 3,000 円	人数		32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	健康の維持とお互いの親睦のため気軽に参加してください。				

8	三島	男の筋力アップ			
会場	みしま交流センター ホール				
開催日	第1・2・3月曜日	時間		10:00～11:00	
参加費	3か月 3,000 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	健康寿命を延ばす。いつまでも元気はつらつで過ごし、皆で楽しく運動しましょう。				

9	鳥越	鳥越 いきいき教室			
会場	鳥越南集会所				
開催日	第 2 火曜日		時間	9:00~11:30	
参加費	1回 100 円 (食事会の時 400円)		人数	21人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	みんなおしゃべり大好き、気軽に参加できます。				

三島地域

10	鳥越	鳥越 すえひろ会
----	----	----------

会場	鳥越北集会所				
開催日	第4火曜日 (12・3月は第3火曜日)	時間	9:00~11:30		
参加費	1回 100 円 (お弁当の時 400 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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR					

11	七日市	七日市 つるかめ会
----	-----	-----------

会場	七日市公民館				
開催日	第1もしくは 第2金曜日	時間	9:00~11:30		
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	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	みんなの輪を大切に、絆を深めよう。				

12	上岩井	上岩井 ふれあい会
----	-----	-----------

会場	上岩井集落ふれあいセンター				
開催日	第4金曜日 (12・3月のみ第3金曜日)	時間	9:00~11:30		
参加費	1回 100 円	人数	23人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	軽い体操をしたり歌ったり楽しいゲームなどをやっています。参加者、ボランティアを募集中です。				

三島地域

13	吉崎	吉崎 さくら会			
----	----	---------	--	--	--

会場	吉崎公民館				
開催日	第3水曜日 (4月～12月)		時間	9:00～11:00	
参加費	1回100円		人数	25人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	70歳～80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。男性の参加者も大歓迎。				

14	脇野町	脇野町 花好き会			
----	-----	----------	--	--	--

会場	脇野町公民館				
開催日	第1もしくは 第2木曜日		時間	9:30～11:00 (昼食会の日 10:00～14:00)	
参加費	1回200円 (昼食会は個人負担あり)		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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	参加者と体操や歌、茶話会で楽しみ地域の皆さんとの交流を心がけています。				

15	三島中条	三島中条 中条健康教室			
----	------	-------------	--	--	--

会場	三島中条親林館				
開催日	第3木曜日 (1・2月休会)		時間	10:00～11:00	
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	主な内容
	 ×	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	認知症予防脳トレ・転倒予防運動などを組み入れた健康維持増進に役立つ教室でありたいと心がけています。				

三島地域

16	三島新保	三島新保 なかよしクラブ			
----	------	--------------	--	--	--

会場	三島新保集落センター				
開催日	第 3 火曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	1 回 100 円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR					

17	瓜生	瓜生 くつろぎ会			
----	----	----------	--	--	--

会場	瓜生集落センター				
開催日	第 4 木曜日	時間	9:00~11:30		
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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	65 歳以上の方、男女問わず歓迎します。楽しく暮らせる知恵・ヒントが見つかるかもしれません。一度参加してみませんか。ボランティアさんも募集中です。				

18	中永	中永 けやき会			
----	----	---------	--	--	--

会場	中永公民館				
開催日	第 4 水曜日 (8 月休み)	時間	10:00~11:30		
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	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	毎回運動指導員による運動指導
PR					

三島地域

19	三島上条	三島上条 つくし会
----	------	-----------

会場	三島上条公民館				
開催日	第 1 水曜日	時間	9:00~11:00		
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	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	80 歳代、90 歳代の参加者が元気です。70 歳代も頑張っておられます。90 歳代の先輩を目標に頑張ります。				

20	気比宮	気比宮 あすなろ会
----	-----	-----------

会場	気比宮集落センター				
開催日	第 2 火曜日 (1・2 月休み)	時間	9:20~11:00		
参加費	1 回 100 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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	軽い体操をしたり、楽しくゲームをやっています。参加者、ボランティアを募集中です。				

21	藤川宮沢	藤川・宮沢 藤宮会
----	------	-----------

会場	藤宮集落センター				
開催日	第 3 木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1 回 100 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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	少数ならではの楽しい会です。				

三島地域

22	吉崎	“おじい” “おばあ” 井戸端集会			
会場		元井家車庫 2 階			
開催日	4月～11 月第1水曜日 12 月～3月第1・3水曜日	時間		9:30～11:30	
参加費	1 回 300 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	軽体操・脳トレ・レクリエーション・茶話会
PR	70歳・80歳代の仲間が主体です。 気軽に参加できます。				