

山古志地域

1	種芋原	上村いきいき会			
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	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ×		茶話会・参加者の希望を取り入れる・他
PR	みんなで楽しく今年もがんばります。				

2	種芋原	中野いきいき会			
会場	種芋原公民館				
開催日	第 1 木曜日	時間	13:30~16:30		
参加費	月 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	軽体操・脳トレ 茶話会・他
PR	お年寄りが楽しみにして参加している。				

3	種芋原	下村いきいき会			
会場	地域の花壇 / 地域内の食堂				
開催日	月 1 回程度		時間	14:00～16:00	
参加費	その都度決める		人数	7人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ×	 ×		野外活動 (草取り・花植え)・会食
PR	みんなで協力して、楽しく活動する。				

山古志地域

4	種芋原	大谷地いきいき会			
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	主な内容
	 ○	 ×	 ×		健康講話・茶話会・他
PR	みんなで楽しく今年もがんばります。				

5	虫亀	虫亀いきいき会			
会場	虫亀集落センター				
開催日	月 1 回程度	時間	13:00～15:00		
参加費	1回 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
	 ○	 ×	 ×		健康の話 季節の行事・他
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	南平	檜木お茶会			
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	主な内容
	 ○	 ○	 ×		
PR	センターの掃除・お茶会				

山古志地域

7	東竹沢	木籠ふるさと会体操			
---	-----	-----------	--	--	--

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	8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	誰でも気軽に参加できます。				

8	山古志	痛いのとんでけ体操			
---	-----	-----------	--	--	--

会場	虫亀集落センター				
開催日	月 2 回	時間	13:30～15:00		
参加費	無料	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	指導員による頭と 体の楽しい体操
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	山古志	にこにこ会			
---	-----	-------	--	--	--

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	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 レクリエーション・他
PR	みんなが「にこにこ」できる楽しい会です。				

山古志地域

10	山古志	やまこし健康体操			
会場	なごみ苑				
開催日	月 1 回		時間	13:30～14:30	
参加費	無料		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	指導員による頭と体の楽しい体操
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。				