

小国地域

1	小国	かみちくけんこつ教室			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	9:30～10:30		
参加費	1 回 300 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	けんこつ体操
PR	高齢者の集いですが、元気で楽しくがモットーです。				

2	小国	いきいき教室			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日	時間		13:30~14:30	
参加費	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	けんこつ体操
PR	楽しくて元気の出る体操を目指しています。				

3	小国	美香ちゃん教室			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	第 2・4 火曜日		時間	13:30～14:30	
参加費	1 回 400 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	運動指導員 による運動指導
PR	笑いの絶えない教室です。心身ともにリフレッシュしませんか？				

小国地域

4	小国	おぐにメンズクラブ			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	第1 水曜日、 第2・3・4木曜日		時間	13:30～14:30	
参加費	月 2,000 円		人数	10人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🧠 ○	🦎 ○	普通	ヨガ・健康体操・他
PR	仲間づくりと健康づくりを進め、地域コミュニティを推進				

5	小国	ソフトストレッチヨガ			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	第 2・4 水曜日		時間	10:00～11:00	
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	インストラクターによる 姿勢・呼吸等の修正
PR	ストレッチで体がすっきり。筋力アップで体力維持につなげましょ う。				

6	小国	みっちゃん健康体操			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日	時間		9:30～11:30	
参加費	月 1,000 円	人数		9人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	音楽に合わせて講師指導による楽しい体操やおしゃべり等みんな自分のできる範囲でやってます。				

小国地域

7	横沢	いきいき体操下村
---	----	----------

会場	下村集落センター				
開催日	毎週水曜日	時間	9:00～11:00		
参加費	1回100円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	元気でにぎやかな会となっています。毎回集まるのが楽しみになっています。年1回体力測定、温泉行きをしています。				

8	七日町	七日町 火ようの会
---	-----	-----------

会場	七日町 はなのか倶楽部				
開催日	毎週火曜日	時間	9:30～11:30		
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	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	心も体も「スッキリした」と帰宅できる様、楽しくをモットーにしています。ハッピー体操、歌などで集落のイベントにも参加しています。				

9	太郎丸	太郎丸けんこつ体操
---	-----	-----------

会場	太郎丸集落センター				
開催日	毎週金曜日	時間	8:00～10:00		
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	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	みんな同じ集落の人なので、まず朝の始まる前のにぎやかな会話がインストラクターの「始めますよ」の合図までつづきます。70歳代から90歳代まで皆が仲良です。				

小国地域

10	小栗山	小栗山けんこつ体操教室			
会場	小栗山公民館				
開催日	毎週水曜日		時間	13:00～15:00	
参加費	月 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
	 ○	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	インストラクターのもと無理のない体操を毎回しています。体操後の茶話会も楽しみです。ハッピー体操も会員でできるようになりました。				

11	法坂 桐沢	法坂・桐沢けんこつ体操教室			
会場		法坂ふれあい館			
開催日	第 2・4 月曜日	時間		13:30～14:30	
参加費	1 回 300 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	けんこつ体操
PR	いつでも誰でも気軽に参加できます。月曜日の 1 時にふれあい館に集まりましょう。				

12	武石 押切	武石けんこつ体操教室			
会場	武石集会センター				
開催日	第 1・3 月曜日	時間	9:00～10:00		
参加費	1 回 300 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	けんこつ体操
PR	いつまでも元気で楽しくいたい人たちが参加しています。				

小国地域

13	千谷沢 原小屋 鷺之島	千谷沢地区けんこつ体操教室			
会場	原小屋集落開発センター				
開催日	第 2・4 水曜日		時間	9:30～10:30	
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
	☕ ×	🍷 ○	🧘 ○	普通	けんこつ体操
PR	一緒に体操できる仲間を募集しています。				

14	檜沢	檜沢元気会			
会場	檜沢地区集会所				
開催日	毎週火曜日 (第 5 火曜は除く)		時間	9:30～10:30	
参加費	1 回 200 円		人数	6人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	指導員による 運動指導・他
PR	平均年齢は 70 歳を超えますが、みんなが元気いっぱい、笑い 声がいつも聞こえる会です。				

15	苔野島	ワクワク体操教室			
会場	苔野島集落開発センター				
開催日	第2月曜日		時間	10:00～11:00	
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	けんこつ体操
PR	楽しく体操します。				