

和島地域

1	和島	あんしん体操教室			
会場	わしまコミュニティセンター				
開催日	第 1 月曜日		時間	10:00～11:30	
参加費	1 回 500 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	毎回運動指導員 による運動指導
PR	みんなで楽しく体操しています。途中入会できます。新しい方大募集！一度体験してみてください。				

2	和島	レインボー健康体操教室			
会場	わしまコミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日		時間	9:30～10:45	
参加費	月 1,000 円～ 2,000 円		人数	16名	
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 による運動
PR	和やかで貴重な存在なので、もっと増えて欲しい。女性 16 名、元気が 取り柄のグループです。いつでも、どなたでも入会大歓迎です。終わっ た後スッキリしますよ。心も体も。				

3	和島	さわやか健康くらぶ			
会場		わしまコミュニティセンター			
開催日	毎週木曜日	時間		9:30～11:30	
参加費	月250円	人数		23 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	運動機能向上はもちろん、童話に合わせた脳トレを取り入れて楽しんでいます。誰でも気軽に参加でき、自分のできる無理のない範囲で活動することを大切にしています。毎回、みんなの笑顔が素敵なサークルで、リフレッシュしています。家に留まらず会場に来ることも運動の1つと考えています。				

和島地域

4	上桐	〈いきいきサロン〉 ほほえみサロン
---	----	-------------------

会場	上桐集落センター				
開催日	第 2 木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 500 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	軽体操・ゲーム・歌・他
PR	年代関係なく和気あいあいと楽しく参加できるサロンです。				

5	上桐	上桐元気くらぶ アトム
---	----	-------------

会場	上桐集落センター				
開催日	毎週火曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	月 500 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	運動・認知症予防講座 茶話会・他
PR	人生のベテラン連中、世の中のことを何事も知り尽くしたツワモノ、話題の宝庫です。口の休みなく、楽しい場所です。100歳まで、まだまだ長い。ゆっくりと行くか。				

6	上桐	骨こつハッピー体操
---	----	-----------

会場	上桐集落センター				
開催日	第 4 木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	年 3,000 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	平成 30 年 4 月活動スタート、皆で楽しく体操していきます。				

和島地域

7	小島谷 駅前	駅前貯筋くらぶ
---	-----------	---------

会場	小島谷駅前公会堂				
開催日	第2・4月曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	無料	人数	8人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	強め	認知症予防 転倒予防・体力維持
PR	楽しく気軽に参加。心も体もすっきりぽかぽかです。				

8	小島谷 駅前	〈いきいきサロン〉 駅前いきいきサロン
---	-----------	---------------------

会場	小島谷駅前公会堂				
開催日	第2金曜日	時間	10:00~14:00		
参加費	1回300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	茶話会・お楽しみ・他
PR	会員としてでも、ボランティアでも、地域の交流の場として気楽に遊びにいらしてください。				

9	和島 中沢	〈いきいきサロン〉 中沢仲よし会
---	----------	------------------

会場	中沢集落開発センター				
開催日	第3水曜日	時間	9:00~12:00		
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
	 ○	 ○	 ○	普通	歌・軽体操・お楽しみ
PR	いつも笑顔と笑い声。大正琴に合わせて、なつメロの歌声や軽い体操などで元気な活動です。				

和島地域

10	和島 中沢	中沢貯筋クラブ			
会場	中沢集落開発センター				
開催日	毎月第 2 週の いずれか 1 日		時間	13:30～15:00	
参加費	無料		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	軽体操・輪投げ
PR	時には輪投げ大会でトーナメント戦をする。				

11	両高	〈いきいきサロン〉両高いきいきサロンほほ笑み			
会場	両高集落開発センター				
開催日	第 2 木曜日	時間		9:00～12:00	
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・ゲーム お楽しみ
PR	利用者・ボランティアみんなでサロンの名前を考えました。集まった人、そうでない人、すべての人たちがいつでも笑って楽しく過ごせる両高！と云う事で、“ほほ笑み”に決定しました。両高いきいきサロンほほ笑み！今年も頑張ります。よろしく。				

12	両高	両高元気はつらつ体操			
会場	両高集落開発センター				
開催日	毎週月曜日	時間		9:00~11:00	
参加費	無料	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	軽体操・茶話会・他
PR	お話をしたり体操をして体もスッキリとして大変楽しみにしてられます。				

和島地域

13	和島 北野	北野健康体操			
会場	北野集落開発センター				
開催日	第 3 木曜日	時間	9:30～11:00		
参加費	年 3,000 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	運動指導員 による運動指導
PR	皆で楽しく体操しています。				

14	和島 北野	〈いきいきサロン〉 北野いきいきサロン			
会場	北野集落開発センター				
開催日	第 2 木曜日(原則)		時間	9:30~11:30	
参加費	月 100 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	軽体操・ゲーム・歌・他
PR	ボランティアと参加者が一体になって、朗らかな集まりになっています。各自が体調に合わせてその日の活動に参加しています。				

15	下富岡	〈いきいきサロン〉 ふれあい会			
会場	下富岡集落開発センター				
開催日	第 3 木曜日	時間		9:00～12:00	
参加費	年 500 円 (特別行事の時は徴収する)	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	体操・介護予防講座 お楽しみ・他
PR	どなたでも参加してもらえる楽しい会です。				

和島地域

16	梅田	〈いきいきサロン〉 いきいきサロン梅田			
会場	梅田集落開発センター				
開催日	第 3 水曜日	時間		9:00～11:30	
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
	 ○	 ×	 ○	弱め	軽体操・季節の行事・他
PR	楽しく気軽に参加できるサロンです。				

17	東保内	〈いきいきサロン〉 つくしんぼの会			
会場	東保内集落開発センター				
開催日	第 3 金曜日	時間		9:00～14:30	
参加費	1 回 200 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	軽体操・茶話会・他
PR	毎回楽しく活動しています。				

18	村田	〈いきいきサロン〉 えびす会			
会場	村田集落センター				
開催日	第 3 金曜日	時間		10:00～13:00	
参加費	1 回 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	軽体操・歌・他
PR	ラジオ体操をがんばってます。				

和島地域

19	城之丘	〈いきいきサロン〉 城和会
----	-----	---------------

会場	城之丘会館				
開催日	第 3 金曜日	時間	13:30~15:30 (11:00~15:30)		
参加費	1 回 300 円	人数	10名		
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・音楽療法士による講座・他
PR	利用者の皆さんは、明るくあいさつを交わし、こぼれる笑顔で、再会できたこと、おしゃべりできることをとても喜んでいきます。何をするにも、心をひとつにして励ましあう仲間です。利用者もボランティアもなく、助け合える城和会です。誰でも入会できます。				

20	島崎	〈いきいきサロン〉 島崎なごみサロン1
----	----	---------------------

会場	島崎公会堂				
開催日	第 2・4 火曜日	時間	9:30~14:30		
参加費	1 回 300 円	人数	26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・季節の行事・他
PR	男性参加者が不在なので、男性参加者大歓迎です。				

21	下町上 下町下	〈いきいきサロン〉島崎なごみサロン2「下町なごみ」
----	------------	---------------------------

会場	下町下集会所				
開催日	第 2・4木曜日	時間	10:00~15:00		
参加費	1 回 200 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	軽体操・歌 レクリエーション・他
PR	会員とボランティアが一体となって行動します。体操・歌で楽しみ、ゲームの競争で大爆笑。笑いのある会です。いつでも参加できます。				

和島地域

22	阿弥 陀瀬	阿弥陀瀬げんきかい			
会場	阿弥陀瀬集落開発センター				
開催日	月 1 回おおむね 金曜日		時間	9:00～12:00	
参加費	年 1,000 円		人数	10人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・茶話会・他
PR	毎回体操・おしゃべり・みんなげんき！				