

寺泊地域

1	寺泊	美美っとクラブ			
会場	寺泊コミュニティセンター				
開催日	第1・3月曜日	時間	10:00～11:30		
参加費	6か月3,500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	運動指導員 による運動指導
PR	年齢を重ねても活き活きと日々の生活を送れるように、有酸素運動と脳トレを取り入れた運動サークルで、女性限定となります。				

2		寺泊		ヤングくらぶ 2		
会場		夕映荘				
開催日		第3木曜日		時間		10:00～11:30
参加費		無料		人数		24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		自分の健康維持と向上をめざして、マイペースで運動を楽しんでいます。よくしゃべり、笑いが絶えない仲間たちです。気軽に参加ください。				

3	寺泊	ほがらかの会			
会場	夕映荘				
開催日	月 1 回		時間	10:00～14:30	
参加費	1 回 550 円		人数	5人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・話し合い
PR	地域型介護予防デイサービス卒業者の会です。一緒に集まった仲間と励ましあい、日々頑張っています。				

寺泊地域

4	寺泊	ハピスマクラブ			
会場		寺泊山ノ脇センター			
開催日	第 1・3 火曜日	時間		10:00～12:00	
参加費	無料	人数		5人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・話し合い
PR	皆さんの顔を見るのを楽しみに参加し、自分のペースに合わせて、どなたでも無理なく頑張ってます。男性の参加也大歓迎です。				

5	寺泊	めざせ現役百歳の会			
会場	寺泊文化センター				
開催日	毎週金曜日	時間		9:00～11:00	
参加費	月 1,000 円	人数		5人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🧠 ○	🧑 ○	普通	生活機能全般の向上を 目的とした運動と学習
PR	めざせ現役百歳の会の担当運動指導員は東京都健康長寿医療センターの介護予防の主任運動指導員です。				

6	桐原	月曜会			
会場	五分一集落センター				
開催日	第 1・3 月曜日		時間	10:00～11:15 または 13:30～14:45	
参加費	6 か月 5,500 円		人数	8人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	講師の指導のもと、地区の集まりの場として、和気あいあいと活動しています。				

寺泊地域

7	寺泊	温泉 de 健康まもり隊			
会場	寺泊温泉 北新館				
開催日	第 3 木曜日	時間	14:00～15:30		
参加費	年 6,000 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	運動指導員 による運動指導
PR	65～80 代の仲間が、自分の体調に合わせて楽しく気軽に運動しています。				

8	山田	いきいきクラブ			
会場	山田集会所				
開催日	第2水曜日		時間	10:00～14:00	
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	介護予防講座 話し合い・他
PR	ほかの集落からの参加も歓迎します。				

9	田頭	さわやかサロン			
会場	田頭集落センター				
開催日	第4水曜日		時間	10:00～15:00	
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・茶話会
PR	月に1回の茶話会ですが、楽しみにしている方がたくさん。元気確認、情報交換など横の繋がりが重要だと思っています。				

寺泊地域

10	戸崎	戸崎がんばろう会			
会場	戸崎集落開発センター				
開催日	毎月中旬(平日)		時間	10:00~15:00	
参加費	1 回 600 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	介護予防講座・茶話会
PR	開催日を楽しみにしており、全員が生き生きしています。				

11	川崎・下曽根 中曽根・蛇塚	すみれ会			
会場	寺泊本山センター				
開催日	第2木曜日	時間		10:00～15:00	
参加費	1 回 700 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	健康体操・ランチ会 レクリエーション
PR	楽しく気軽に参加でき楽しみです。80代の方も参加しています。				

12	野積	百寿会いきいきサロン				
会場		山長				
開催日	年10回		時間		9:30~12:00	
参加費	1回 1,500 円 (年 10,000 円程度)		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	健康体操・話し合い	
PR	足腰体操を年 7 回予定し、日帰り旅行を 1 回、そしてお楽しみ大会を 2 回予定しています。老年を元気で。					

寺泊地域

13	町軽井	お茶の会			
会場	町軽井公会堂				
開催日	第3月曜日		時間	10:00～15:00	
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・ゲーム 食事作り
PR	講師を頼み料理講習会。郷土食作り(笹だんご、麦まんじゅう、おこわだんご)を体験しながら、脳トレ・運動も取り入れ、楽しく活動している。				

14	高内	たかうち 高内白山会			
会場	高内集落開発センター				
開催日	第3金曜日	時間		9:00～12:00	
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	講習会・茶話会
PR					

15	竹森	竹森いっぱく会			
会場	竹森公会堂				
開催日	第4金曜日		時間	10:00～11:30	
参加費	無料		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	講習会・歌・茶話会
PR					

寺泊地域

16	碓田	碓田いきいきサロン			
会場	碓田公会堂				
開催日	毎月10日	時間	10:00～12:00		
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
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・茶話会 レクリエーション
PR					

17	入軽井	入軽井サロン			
会場	入軽井公会堂				
開催日	第4木曜日		時間	10:00～11:00	
参加費	無料		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	軽体操・茶話会 レクリエーション
PR	高齢者の仲間が多数参加されており、楽しく気軽に集まり、顔を合わせてお茶を飲み会話することができます。				