

## 栃尾地域

|     |                            |          |             |       |                  |
|-----|----------------------------|----------|-------------|-------|------------------|
| 1   | 栃尾                         | 筋トレクラブ栃尾 |             |       |                  |
| 会場  | トチオーレ                      |          |             |       |                  |
| 開催日 | 毎週木曜日                      | 時間       | 13:00～15:30 |       |                  |
| 参加費 | 月 500 円                    | 人数       | 31 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<br>による運動指導 |
| PR  | 楽しく体を動かし、<br>元気で健康長寿をのばそう！ |          |             |       |                  |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| 2   | 栃尾                                                                                    | アロマ体調改善体操                                                                             |                                                                                       |       |                  |
| 会場  | トチオーレ                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |       |                  |
| 開催日 | 毎週水曜日                                                                                 | 時間                                                                                    | 9:30～11:30                                                                            |       |                  |
| 参加費 | 月 1,000 円                                                                             | 人数                                                                                    | 19 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<br>による運動指導 |
| PR  | 指導者による有酸素運動・筋トレなどアロマを使用したりして、楽しく体を動かしています。                                            |                                                                                       |                                                                                       |       |                  |

|     |                                                            |           |     |             |                  |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------|------------------|
| 3   | 栃尾                                                         | そよかぜ体操クラブ |     |             |                  |
| 会場  | トチオーレ                                                      |           |     |             |                  |
| 開催日 | 毎週金曜日                                                      | 時間        |     | 13:30～15:30 |                  |
| 参加費 | 月 600 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<br>による運動指導 |
| PR  | 講師の指導はわかりやすく、楽しいお話とともに行っていますので、笑いが絶えません。会員はこの時間を楽しみにしています。 |           |     |             |                  |

## 栃尾地域

|   |    |        |  |  |  |
|---|----|--------|--|--|--|
| 4 | 栃尾 | ハッピー教室 |  |  |  |
|---|----|--------|--|--|--|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| 会場  | トチオーレ                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |             |          |
| 開催日 | 第1水曜日                                                                               |                                                                                     | 時間                                                                                  | 13:30~15:30 |          |
| 参加費 | 1回100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          | うつ予防の学習会 |
| PR  | 70歳以上の参加が多い。気楽に楽しく参加できます。                                                           |                                                                                     |                                                                                     |             |          |

|   |    |           |  |  |  |
|---|----|-----------|--|--|--|
| 5 | 栃尾 | コミセン体操クラブ |  |  |  |
|---|----|-----------|--|--|--|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| 会場  | トチオーレ                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |             |                |
| 開催日 | 毎週木曜日<br>(8,12月変更有)                                                                   |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:00 |                |
| 参加費 | 年6,000円                                                                               |                                                                                       | 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          | 毎回運動指導員による運動指導 |
| PR  | 60、70歳代で自分のできる範囲内で楽しく参加しています。また、個々の体調に応じた指導も受けられるので、無理なく参加できます。                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                |

|   |    |           |  |  |  |
|---|----|-----------|--|--|--|
| 6 | 栃尾 | おりなす貯筋クラブ |  |  |  |
|---|----|-----------|--|--|--|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| 会場  | トチオーレ                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |             |              |
| 開催日 | 毎週水曜日                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:00 |              |
| 参加費 | 月1,000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  | 楽しく体力づくりをしませんか。毎日を元気で過ごせるように、体を動かしましょう。                                               |                                                                                       |                                                                                       |             |              |

## 栃尾地域

|   |    |       |  |  |  |
|---|----|-------|--|--|--|
| 7 | 栃尾 | くるみの会 |  |  |  |
|---|----|-------|--|--|--|

| 会場  | トチオーレ                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |             |                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|
| 開催日 | 第 2 土曜日                                                                             |                                                                                     | 時間                                                                                  | 13:00~16:00 |                        |
| 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          | 脳トレ・軽体操・音楽回想・音楽で口腔体操・他 |
| PR  | 民謡、ダンス、手芸、工作など色々なものを取り入れたものと、CD 伴奏とハーモニカ、大正琴も取り入れた口腔体操など。輪投げなどゲーム                   |                                                                                     |                                                                                     |             |                        |

|   |    |      |  |  |  |
|---|----|------|--|--|--|
| 8 | 栃尾 | 転ばん隊 |  |  |  |
|---|----|------|--|--|--|

| 会場  | トチオーレ                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |             |                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 開催日 | 第 2 火曜日<br>(祝祭日の場合第 3 火曜日)                                                            |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:30 |                             |
| 参加費 | 1 回 100 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(ながおか元気体操)・ハッピー体操・情報交換・他 |
| PR  | 70 歳代から 80 歳代の人達が体を動かしたり、意見交換したり楽しい時間を過ごしています。参加希望の方をお待ちしています。                        |                                                                                       |                                                                                       |             |                             |

|   |    |          |  |  |  |
|---|----|----------|--|--|--|
| 9 | 栃尾 | チアサークルポム |  |  |  |
|---|----|----------|--|--|--|

| 会場  | トチオーレ                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |             |                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| 開催日 | 第 2・4 木曜日                                                                             |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:00~14:30 |                |
| 参加費 | 1回 600 円                                                                              |                                                                                       | 人数                                                                                    | 19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  | みんなで踊って、笑って、声出して、お茶のみして楽しくやっています。                                                     |                                                                                       |                                                                                       |             |                |

## 栃尾地域

|    |    |        |  |  |  |
|----|----|--------|--|--|--|
| 10 | 栃尾 | チームつなぐ |  |  |  |
|----|----|--------|--|--|--|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 会場  | トチオーレ                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |             |                     |
| 開催日 | 第1日曜日                                                                               |                                                                                     | 時間                                                                                  | 10:00~12:00 |                     |
| 参加費 | 年 1,000 円                                                                           |                                                                                     | 人数                                                                                  | 19人         |                     |
| 内容  | 茶話会                                                                                 | 脳トレ                                                                                 | 運動                                                                                  | 運動の強さ       | 主な内容                |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 普通          | 体操・踊り・<br>体を動かし声を出す |
| PR  | 障がいのある方と親で元気に笑う。家に閉じこもらず地域とかがわれる                                                    |                                                                                     |                                                                                     |             |                     |

|    |    |      |  |  |  |
|----|----|------|--|--|--|
| 11 | 金町 | はなの会 |  |  |  |
|----|----|------|--|--|--|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 会場  | トチオーレ・皆楽荘                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |             |                  |
| 開催日 | 第3水曜日                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:30 |                  |
| 参加費 | 1回 100 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・折り紙<br>ゲーム・他 |
| PR  | おしゃべりしながら、楽しくゲームをしたり、歌を歌いましょう。                                                        |                                                                                       |                                                                                       |             |                  |

|    |     |      |  |  |  |
|----|-----|------|--|--|--|
| 12 | 下塩谷 | ブラボー |  |  |  |
|----|-----|------|--|--|--|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|
| 会場  | 皆楽荘                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |             |                          |
| 開催日 | 第1・3木曜日                                                                               |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:30 |                          |
| 参加費 | 月 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                     |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 強め          | 軽体操・介護予防講座<br>レクリエーション・他 |
| PR  | 元気なお年寄りが目標です。死ぬまで生きたい人の集まりです。                                                         |                                                                                       |                                                                                       |             |                          |

## 栃尾地域

|    |     |        |
|----|-----|--------|
| 13 | 上塩谷 | コスモスの会 |
|----|-----|--------|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 会場  | 上塩谷地区センター                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |       |                |
| 開催日 | 第 2 水曜日                                                                             | 時間                                                                                  | 10:00~11:30                                                                         |       |                |
| 参加費 | 6 か月 2,000 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  | 1人でなく！みんなでつくる元気の「輪」。とにかく！笑いの絶えないサークルですので、どなたの参加也大歓迎                                 |                                                                                     |                                                                                     |       |                |

|    |     |               |
|----|-----|---------------|
| 14 | 新栄町 | いきいきサロン「ひまわり」 |
|----|-----|---------------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 会場  | 新栄町区民会館                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
| 開催日 | 第 1 火曜日                                                                               | 時間                                                                                    | 10:00~14:00                                                                           |       |             |
| 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        |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 普通    | 季節行事・カラオケ・他 |
| PR  | できるだけ多くの人、いろんな状態の方が参加できるよう心がけています。常時男性の方も参加しています。                                     |                                                                                       |                                                                                       |       |             |

|    |      |         |
|----|------|---------|
| 15 | 栃尾新町 | 新町雪割草の会 |
|----|------|---------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|
| 会場  | 新町区民会館                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |       |                      |
| 開催日 | 第 2 金曜日                                                                               | 時間                                                                                    | 13:30~14:30                                                                           |       |                      |
| 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    | 介護予防講座<br>カラオケ・ゲーム・他 |
| PR  | 会員外の方も自由に参加できます。お誕生月にお祝いのプレゼント。                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |                      |

## 栃尾地域

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|
| 16  | 栃尾<br>大野町                                                                           | 大野元気かい！                                                                             |                                                                                     |             |                    |
| 会場  | 大野公民館                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |             |                    |
| 開催日 | 毎週火曜日                                                                               | 時間                                                                                  |                                                                                     | 13:30～15:00 |                    |
| 参加費 | 1 回 50 円                                                                            | 人数                                                                                  |                                                                                     | 7 人         |                    |
| 内容  | 茶話会                                                                                 | 脳トレ                                                                                 | 運動                                                                                  | 運動の強さ       | 主な内容               |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 普通          | 認知症予防・健康相談<br>健康体操 |
| PR  | みなさん元気に参加しています。各季節に催しも入れています。<br>どの地区からでも、どなたでも気軽に参加ください。                           |                                                                                     |                                                                                     |             |                    |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 17  | 上の<br>原町                                                                              | 十五日会                                                                                  |                                                                                       |             |                     |
| 会場  | 上の原町区集会所                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |             |                     |
| 開催日 | 第 2 火曜日                                                                               | 時間                                                                                    |                                                                                       | 13:00～16:00 |                     |
| 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          | 季節行事・講話・体操<br>ゲーム・他 |
| PR  | 楽しく笑って帰っていただきます。                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |             |                     |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 18  | 金町                                                                                    | 金町よったかりの会                                                                             |                                                                                       |       |             |
| 会場  | 金町集会所                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
| 開催日 | 第 2 水曜日<br>(8・1 月は第 1 水曜日)                                                            |                                                                                       | 時間                                                                                    |       | 13:30～15:00 |
| 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    | 健康講座        |
| PR  | 仲間同士による会話を促し、手、足、頭の自立を促進します。                                                          |                                                                                       |                                                                                       |       |             |

## 栃尾地域

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 19  | 栃尾<br>山田町                                                                           | しず花の輪                                                                               |                                                                                     |             |                  |
| 会場  | 栃尾山田町区公民館                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |             |                  |
| 開催日 | 第 1 火曜日                                                                             | 時間                                                                                  |                                                                                     | 13:30~15:30 |                  |
| 参加費 | 1 回 100 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          | 運動指導員<br>による運動指導 |
| PR  | おしゃべりしながら軽く体を動かしたり、楽しいゲームをしたりします。                                                   |                                                                                     |                                                                                     |             |                  |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|
| 20  | 金沢                                                                                    | 山ゆりの会                                                                                 |                                                                                       |             |                      |
| 会場  | 金沢区民会館                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |             |                      |
| 開催日 | 第 2 水曜日                                                                               | 時間                                                                                    |                                                                                       | 13:30~15:00 |                      |
| 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                 |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 普通          | 講話・レクリエーション<br>軽体操・他 |
| PR  | 多くの仲間と、楽しく話し合える場として、気軽に参加できます。                                                        |                                                                                       |                                                                                       |             |                      |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |            |                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| 21  | 栃尾<br>原町                                                                              | 原町 20 日会                                                                              |                                                                                       |            |                 |
| 会場  | 原町公民館                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |            |                 |
| 開催日 | 毎月 20 日                                                                               | 時間                                                                                    |                                                                                       | 9:30～11:30 |                 |
| 参加費 | 行事時随時徴収                                                                               | 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         | 歌・踊り<br>季節の行事・他 |
| PR  | 毎月の開催日には誘い合い、楽しく活動しています。                                                              |                                                                                       |                                                                                       |            |                 |

## 梶尾地域

|    |    |      |
|----|----|------|
| 22 | 巻渚 | よらん会 |
|----|----|------|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|
| 会場  | 巻渚公民館                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |             |                        |
| 開催日 | 第2または<br>第3木曜日                                                                      |                                                                                     | 時間                                                                                  | 13:30~15:00 |                        |
| 参加費 | 1回 200 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          | 市内めぐり・講話<br>体操・季節の行事・他 |
| PR  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |                        |

|    |   |       |
|----|---|-------|
| 23 | 平 | なごみの会 |
|----|---|-------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
| 会場  | 平区コミュニティセンター                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |             |                 |
| 開催日 | 第3火曜日                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:00 |                 |
| 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            |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 弱め          | 調理実習<br>市内外巡り・他 |
| PR  | 集まることを楽しみに、皆元気に喜んで出席しています。                                                            |                                                                                       |                                                                                       |             |                 |

|    |     |       |
|----|-----|-------|
| 24 | 天下島 | はつらつ会 |
|----|-----|-------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |            |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| 会場  | 天下島公民館                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |            |             |
| 開催日 | 月 1 回                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 9:30~11:30 |             |
| 参加費 | 1回 500 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         | 健康体操・調理実習・他 |
| PR  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |            |             |



## 柘尾地域

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |            |                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| 25  | 楡原<br>岩野                                                                            | サークル「かがやき」                                                                          |                                                                                     |            |                     |
| 会場  | 楡原ふれあいセンター                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |            |                     |
| 開催日 | 第 2 木曜日                                                                             | 時間                                                                                  |                                                                                     | 9:30～12:00 |                     |
| 参加費 | 随時                                                                                  | 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         | 季節行事・講話<br>体操・ゲーム・他 |
| PR  | 60 歳以上の仲間づくり。行事によっては親子で楽しめます。                                                       |                                                                                     |                                                                                     |            |                     |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| 26  | 山葵谷                                                                                   | 火曜の会                                                                                  |                                                                                       |             |       |
| 会場  | 山葵谷集落開発センター                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |             |       |
| 開催日 | 月 1 回                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 11:00～14:00 |       |
| 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  |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 弱め          | 茶話会・他 |
| PR  | ウキウキワクワクするようなゲームをやっています。                                                              |                                                                                       |                                                                                       |             |       |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 27  | 松尾                                                                                    | ほほえみの会                                                                                |                                                                                       |       |             |
| 会場  | 松尾公民館                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
| 開催日 | 月1回                                                                                   |                                                                                       | 時間                                                                                    |       | 13:30～15:30 |
| 参加費 | 1回 100 円+<br>その時の実費                                                                   |                                                                                       | 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    | 体操・ゲーム・講話・他 |
| PR  | いつも笑いの絶えない楽しい時間を会の皆で過ごしたい。                                                            |                                                                                       |                                                                                       |       |             |

## 栃尾地域

|    |     |        |
|----|-----|--------|
| 28 | 北荷頃 | はぐるまの会 |
|----|-----|--------|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |             |                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 会場  | 荷頃地区センター                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |             |                  |
| 開催日 | 月 1 回不定期                                                                            |                                                                                     | 時間                                                                                  | 13:30~15:00 |                  |
| 参加費 | 1 回 200 円~<br>1,000 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          | 体操・ゲーム<br>かたりべ・他 |
| PR  | 楽しく、来れる人なら、誰でも参加してください。                                                             |                                                                                     |                                                                                     |             |                  |

|    |     |            |
|----|-----|------------|
| 29 | 一之貝 | 健康づくり「大平会」 |
|----|-----|------------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| 会場  | 一之貝担い手センター                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |             |                       |
| 開催日 | 月 2 回                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:30 |                       |
| 参加費 | 年 1,000 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          | 体操・レクリエーション<br>各種イベント |
| PR  | 70~80 歳代、男女でお喋りあり、笑いあり、元気元気を分かち合っています。                                                |                                                                                       |                                                                                       |             |                       |

|    |     |             |
|----|-----|-------------|
| 30 | 本津川 | 本津川はつらつサークル |
|----|-----|-------------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 会場  | 本津川ふれあいセンター                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |             |                  |
| 開催日 | 第3火曜日                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    | 13:30~15:30 |                  |
| 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          | 運動指導員<br>による運動指導 |
| PR  | 全区民どなたでも参加可能。楽しく、気軽に(長く継続して)活動を実施したい。                                                 |                                                                                       |                                                                                       |             |                  |

## 栃尾地域

|    |     |       |
|----|-----|-------|
| 31 | 田之口 | ほがらか会 |
|----|-----|-------|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 会場  | 田之口活性化センター                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |       |             |
| 開催日 | 第3木曜日                                                                               | 時間                                                                                  | 13:30~15:30                                                                         |       |             |
| 参加費 | 1回 100 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    | 講話・体操・茶話会・他 |
| PR  | 健康体操を中心に脳トレ等もしています。体操や講話の後の茶話会が楽しい会です。誰でも気軽に参加できます。                                 |                                                                                     |                                                                                     |       |             |

|    |    |      |
|----|----|------|
| 32 | 森上 | もりの会 |
|----|----|------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|
| 会場  | 森上集落センター                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |       |                   |
| 開催日 | 第 2 金曜日                                                                               | 時間                                                                                    | 13:00~15:30                                                                           |       |                   |
| 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              |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 弱め    | 市内巡り・季節行事<br>体操・他 |
| PR  | 地域の方、誰でも気軽に参加できます。仲間同士助け合っています。                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |                   |

|    |    |         |
|----|----|---------|
| 33 | 新山 | あらやまサロン |
|----|----|---------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |        |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 会場  | 新山地区センター                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |       |        |
| 開催日 | 第 2 月曜日<br>(休日の際は第 3 月曜日)                                                             | 時間                                                                                    | 13:30~15:30                                                                           |       |        |
| 参加費 | 年 1,000 円<br>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    | 健康講座・他 |
| PR  | 互恵共助の地域コミュニティを維持拡大                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |       |        |

## 栃尾地域

|    |    |           |
|----|----|-----------|
| 34 | 繁窪 | 繁窪いきいきサロン |
|----|----|-----------|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|
| 会場  | 繁窪集会センター                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |       |                       |
| 開催日 | 月 1 回                                                                               |                                                                                     | 時間                                                                                  |       | 13:30~15:00           |
| 参加費 | 無料<br>(特別プログラムは実費)                                                                  |                                                                                     | 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    | 季節行事・体操<br>レクリエーション・他 |
| PR  | 年代を問わず楽しく茶話し、体験作業や食事会を行います。                                                         |                                                                                     |                                                                                     |       |                       |

|    |     |       |
|----|-----|-------|
| 35 | 半蔵金 | よらねえ会 |
|----|-----|-------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 会場  | 半蔵金地区センター                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
| 開催日 | 第 2・4 火曜日                                                                             |                                                                                       | 時間                                                                                    |       | 13:30~16:00 |
| 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    | 折り紙・茶話会・他   |
| PR  | 全員 80 歳代の仲間です。(一部 90 歳代)                                                              |                                                                                       |                                                                                       |       |             |

|    |      |       |
|----|------|-------|
| 36 | 滝の下町 | 滝山クラブ |
|----|------|-------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 会場  | 滝の下町区民会館                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |       |             |
| 開催日 | 第3月曜日                                                                                 |                                                                                       | 時間                                                                                    |       | 11:00~14:00 |
| 参加費 | 0~500 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    | 食事会他        |
| PR  | 昼食会を兼ねた集会です。                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |       |             |