

## 与板地域

|   |    |          |
|---|----|----------|
| 1 | 与板 | あんしん体操教室 |
|---|----|----------|

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 会場  | いこいね☆よいた                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |       |                |
| 開催日 | 第 2・4 火曜日                                                                           | 時間                                                                                  | 13:30~15:00                                                                         |       |                |
| 参加費 | 3 か月 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    | 毎回運動指導員による運動指導 |
| PR  | 筋肉元気体操、ハッピー体操(大花火音頭)で楽しく体操しています。会員募集しています。(体験可)                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |                |

|   |    |          |
|---|----|----------|
| 2 | 与板 | さわやか健康体操 |
|---|----|----------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| 会場  | いこいね☆よいた                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |       |              |
| 開催日 | 毎週水曜日(原則)                                                                             | 時間                                                                                    | 10:00~11:30                                                                           |       |              |
| 参加費 | 月 1,000 円                                                                             | 人数                                                                                    | 26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  | 体操を続けることで怪我をする人が少ない。皆さんはつらつとして若く見えます。                                                 |                                                                                       |                                                                                       |       |              |

|   |    |             |
|---|----|-------------|
| 3 | 与板 | はつらつ広場 ねまーれ |
|---|----|-------------|

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |       |                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|
| 会場  | 志保の里荘                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |       |                      |
| 開催日 | 毎週月曜日                                                                                 | 時間                                                                                    | 9:45~11:45                                                                            |       |                      |
| 参加費 | 年 12,000 円<br>(交通費込み)                                                                 | 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    | 軽体操・ゲーム<br>認知症予防講座・他 |
| PR  | 運動・脳トレを中心にみんなで楽しく活動しています。志保の里荘での活動のほか、年数回お出かけも予定しています。                                |                                                                                       |                                                                                       |       |                      |

## 与板地域

|     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |       |                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
| 4   | 与板                                                                                  | 足腰お達者教室                                                                             |                                                                                     |       |                |
| 会場  | ふれあい交流センター                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |       |                |
| 開催日 | 第 1・3木曜日                                                                            | 時間                                                                                  | 10:00～11:30                                                                         |       |                |
| 参加費 | 3 か月 2,000 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    | 毎回運動指導員による運動指導 |
| PR  | 70 歳代の仲間が多く参加しています。情報交換も楽しく「手当て」の大切さなど楽しく学べます。新入会者大歓迎(体験できます。)                      |                                                                                     |                                                                                     |       |                |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 5   | 水道町<br>堂前中島町                                                                          | みんなのよらん会                                                                              |                                                                                       |             |                         |
| 会場  |                                                                                       | 水道町集会所                                                                                |                                                                                       |             |                         |
| 開催日 | 第 2 金曜日                                                                               | 時間                                                                                    |                                                                                       | 13:30～15:30 |                         |
| 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                    |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 弱め          | 軽体操(毎回)・健康講話<br>お楽しみ会・他 |
| PR  | 気軽にご参加お待ちしております。                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |             |                         |

|     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |             |                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 6   | 堤下                                                                                    | ひだまり                                                                                  |                                                                                       |             |                     |
| 会場  | 堤下集会所                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |             |                     |
| 開催日 | 年 10 回(不定期)                                                                           | 時間                                                                                    |                                                                                       | 10:00～11:30 |                     |
| 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                |
|     |  ○ |  ○ |  ○ | 弱め          | レクリエーション<br>軽体操・茶話会 |
| PR  | 楽しく集まれる会です。                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |             |                     |