


# 旧長岡地域


1	千手	千手いきいきくらぶ			
会場	千手コミュニティセンター				
開催日	第1・2・3金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年6000円	人数	43人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🍰○	🥕○	普通	転倒防止のための 筋肉体操・他
PR	元気に生きるためのいきいき体操の指導を受け、元気をもらっています。				


2	千手	なかよし会			
会場	千手コミュニティセンター				
開催日	第1火曜日 (8月は休み)	時間	10:00~11:30		
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
	☕○	🍰○	🥕○	弱め	各種講座・軽体操・他
PR	主に地域の高齢者を対象とし、いつまでもいきいきと過ごせるように、興味深い講座や軽体操に取り組んでいます。				

3	千手	メンズクラブ千手			
会場	千手コミュニティセンター				
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	27人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🥕○	普通	月2回インストラクターによる運動指導
PR	シニアメンズ向けの筋トレ・ストレッチ・運動機能向上を実施している				

## 旧長岡地域




4	千手	柏シニア倶楽部 はつらつ会			
会場	千手コミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	15:00~17:00		
参加費	月500円	人数	40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	週1回、年間43~44回の予定を組んで活動しており、柏シニア倶楽部会員がお世話役を引き受けて活動しております。継続して身体を動かすことで健康を維持しましょう。				

5	千手	元気はつらつ会			
会場	中央公民館				
開催日	第1・3金曜日 他1日	時間	13:30~15:00		
参加費	月1000円	人数	40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	60~80歳代の仲間が多く参加しています。楽しく気軽に参加できます。				




6	千手	ピンコロクラブ			
会場	中央公民館				
開催日	第1・3水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月4000円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員及び転ばん隊のサポートによる軽体操
PR	60代~80代の幅広い年代のピンピンコロリを目指す仲間です。気軽に参加できます。				

# 旧長岡地域



7	千手	まなびバ48		
---	----	--------	--	--

会場	中央公民館				
開催日	毎週木曜日	時間	13:00~14:30		
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
	 ×	 ○	 ○	普通	軽体操・有酸素運動・ストレッチ等
PR	DVD を視聴しながら音楽に合わせて体操(ダンス)をします。				

8	千手	さくら会		
---	----	------	--	--

会場	千歳団地集会室				
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	5人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	軽体操
PR	70歳以上、みんなで話をしたり大笑いしたりしています。たまには歌・ゲームなどもします。				

9	千手	宮原の茶の間		
---	----	--------	--	--

会場	宮原公民館				
開催日	第2火曜日 (8月は休み)	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	各種講座・軽体操・他
PR	主に地域の高齢者を対象とし、いつまでも健康でいきいきと過ごせるように、興味深い講座や軽体操に取り組んでいます。				

## 旧長岡地域

10	千手	カーネーションクラブ
----	----	------------

会場	サポートセンター千手				
開催日	第3木曜日	時間	10:00~11:30		
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
	☕○	🍰○	🧘×		歌・他
PR	男性也大歓迎！！				

11	千手	山田一長生会
----	----	--------




会場	山田町公民館				
開催日	第2日曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🧘○	普通	レクリエーション・学習
PR	毎年町内の総会及び敬老の日 PR 等行っています。				

12	四郎丸	四郎丸 ハッピー会
----	-----	-----------




会場	四郎丸コミュニティセンター				
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年5000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	おおむね65歳以上の仲間が参加、70歳代80歳代の方も大勢参加します。				

## 旧長岡地域




13	四郎丸	すみれ会
----	-----	------

会場	四郎丸コミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	13:00~15:30		
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	認知症予防のための ゲーム・脳トレ・他
PR	参加者のアイディアで特技・趣味(刺子・手芸類)など取り入れて全員で楽しく過ごしています。				

14	四郎丸	はつらつ金房会
----	-----	---------

会場	金房公民館				
開催日	毎週水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	21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・介護予防講座・ 脳トレ・他
PR	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんな仲良くやりましょう。</li> <li>・金房以外の方も大歓迎。</li> </ul>				

15	四郎丸	わいが家広場
----	-----	--------

会場	地域交流空間・わいが家				
開催日	毎週土曜日	時間	9:15~11:15		
参加費	無料	人数	30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	専門的な健康運動指導士、インストラクターの先生のもと、楽しんで運動を行っています。とにかく、明るく笑い声がいっぱいの集いであり、また次の土曜日に来るのを楽しみにしています。				

## 旧長岡地域


16	四郎丸	ふれあいピンポン			
会場	あおしの里長倉コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日	時間	10:00~11:30 (9:30~11:30)		
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
	☕×	🧠○	🏃○	普通	軽体操・ピンポン・ 風船バレー・脳トレ・他
PR	会員制でなく、町内の同じ目的を持った人がいつでも自由に参加できる会である。毎週月曜日はどんな時でも実施。笑いの絶えない楽しい集まりになっています。				

17	豊田	シニアパソコンサークル			
会場	豊田コミュニティセンター				
開催日	第3木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	4か月 2000円	人数	8人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🧠○	🏃×		認知症予防で パソコンに親しむ
PR	シニア世代の仲間が集まって楽しくパソコンを練習しています。講師から様々な疑問に答えて頂いています。				




18	豊田	ダンベルの集い			
会場	豊田コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日	時間	13:00~14:00		
参加費	3か月 3000円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🧠○	🏃○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	棺桶へ自分の足で飛び込もう！！しなやかな身体づくりを目指して活動。参加自由です。				

## 旧長岡地域




19	豊田	すみよし若葉会
----	----	---------

会場	住吉公民館				
開催日	毎週火曜日	時間	9:30~11:30		
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	転倒予防ストレッチ・脳トレ・他
PR	気軽に無理をしないで、次の火曜日を楽しみに参加したいと思う雰囲気作りを心掛けています。転倒防止筋トレ、認知症予防脳トレを毎回取り入れ健康維持増進を図っています。				

20	豊田	さわやかサロン
----	----	---------



会場	花園東集会所				
開催日	毎週水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	21人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	ストレッチ・筋力強化運動・介護予防講座・他
PR	まずは1回も休まず継続できたこと。ゆっくりと話題が広がっていることの実感がある。「継続こそ力なり」				

21	豊田	未広げんき体操クラブ
----	----	------------




会場	未広公民館				
開催日	第1・3・5金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月5000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	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おります。楽しく気軽に参加できます。				

## 旧長岡地域




22	阪之上	美香ちゃんクラブ
----	-----	----------

会場	まちなかキャンパス				
開催日	第2・4金曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	3か月3000円	人数	21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	明るく楽しく元気よく！みんなで体操しています。				

23	阪之上	はつらつ笑顔
----	-----	--------

会場	まちなかキャンパス				
開催日	毎週月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	2か月2000円	人数	30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代~80代までのたくさんのお仲間の笑顔が絶えない会です。				



24	阪之上	にこにこ貯筋クラブ
----	-----	-----------

会場	まちなかキャンパス				
開催日	毎週水曜日	時間	12:00~15:00		
参加費	月1000円	人数	22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	納涼会、忘年会等の親睦会があります。 体操の後、みんなでお菓子を食べながら茶話会を楽しみに参加されている方もいます。				



## 旧長岡地域

25	阪之上	ズンバゴールドサークル GOOD
----	-----	------------------

会場	アオーレ長岡・まちなかキャンパス				
開催日	毎週月曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	月 2,000 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	毎回運動指導員による運動指導
PR	ダンスの要素とフィットネスの要素が入り健康効果が期待できます。リードの先生と同じステップが出来なくても音楽を体で感じて楽しく踊れます。				

26	阪之上	阪之上脳トレクラブ
----	-----	-----------

会場	阪之上コミュニティセンター				
開催日	第 2・4 木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	脳活ドリル、合唱、いきいき体操、講師による教室、他
PR	元気に楽しく活動しています。				

27	阪之上	やじろベー
----	-----	-------




会場	勤労青少年センター				
開催日	毎週木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月 1000 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	足腰や体力をいつまでも維持する。時に楽しい食事会や小旅行などを楽しむ活動です。				

# 旧長岡地域




28	阪之上	コスモスの会
----	-----	--------

会場	高齢者センターけさじろ				
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回100円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	脳トレ・計算・折り紙・合唱・他
PR	<p>軽体操と脳トレを毎回行っています。 各週ごとのボランティアチームが得意な内容で計画を立てて実施しています。</p>				

29	表町	にこにこレインボー
----	----	-----------




会場	トモシア				
開催日	第1・2・3・4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月1000円	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員・転ばん隊による運動指導
PR	<p>スクエアステップを楽しんでいます。おしゃべりと笑顔の楽しい会です。</p>				

30	表町	はつらつクラブ
----	----	---------

会場	トモシア				
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~13:00		
参加費	会場以外の場合実費	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ×		ハッピーな話合い・五感体操・他
PR	<p>年齢の割に皆さん若い！終了時には皆さん笑顔で帰ります。</p>				

## 旧長岡地域




31	表町	ますます元気会			
----	----	---------	--	--	--

会場	トモシア				
開催日	毎週水曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	3か月 2000円	人数	32人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	有酸素運動・脳トレ・他
PR	高齢者が活動を通し、ますます元気になる。				


32	表町	いきいきステップ会			
----	----	-----------	--	--	--




会場	トモシア				
開催日	第1・3金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月 500円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	スクエアステップは脳と足を使い、色々なステップを踏む運動です。認知症予防に効果がありますよ。ステップも間違っていない！皆でワイワイいいながら楽しんでいます。				




33	表町	健美体操			
----	----	------	--	--	--

会場	表町コミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	無料	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・茶話会・他
PR	80歳代が多いです。体操の後は、お茶飲み・おしゃべりで心身共にスッキリ元気！				

## 旧長岡地域

34	表町	ひまわり会			
会場	表町コミュニティセンター				
開催日	第1・3・5木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月3000円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	ボール・ダンベル・ タオル体操・他
PR	楽しんで体操しましょう。食事会あります。				

35	表町	Enjoy Life 表町			
会場	表町コミュニティセンター				
開催日	第3金曜日	時間	10:30~12:00		
参加費	年2000円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	健康体操
PR	高齢者の健康ライフを目指します。月1回の継続で行います。				




36	表町	リフレッシュクラブ表町			
会場	表町コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日	時間	13:00~15:00		
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	毎回運動指導員 による運動指導
PR	担い手である私達が鍼灸師であり介護予防運動指導員であるため参加者1人1人に気を使う事が出来、又健康状態を確認することができます。				

## 旧長岡地域




37	中島	つくし会
----	----	------

会場	中島コミュニティセンター				
開催日	第2木曜日	時間	13:30~16:00		
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	介護予防講座・他
PR	年齢は問わず、皆で気軽に楽しく老後の生き方(困った時どうしたらよいか)など話し合っています。				




38	中島	中島貯筋クラブ
----	----	---------




会場	中島コミュニティセンター				
開催日	第2・4金曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	月500円	人数	11人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員による運動指導
PR	気楽で話好きな方ばかりです。70代から最高齢99歳です。老体ばかりの会ですが元気です。				




39	中島	上中2のお茶の間「ひだまりの会」
----	----	------------------

会場	中島コミュニティセンター				
開催日	第2木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	月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
	 ○	 ○	 ○	弱め	茶話会・他
PR	上中島2町内会のどなたでも気軽に参加できます。				




## 旧長岡地域




40	中島	さくら会			
会場	中島コミュニティセンター				
開催日	第3木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回200円	人数	40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・介護予防講座・季節の行事・他
PR	男性も11人となり”わきあいあい”の会となりました。コロナ禍でも気をつけて、マスクして楽しんでいます。				




41	中島	きらく会			
会場	春日1丁目稻荷神社				
開催日	第2水曜日	時間	10:00~11:30		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	季節行事・運動や認知症予防講座・他
PR	80歳代の方が多く、お茶飲みをし、おしゃべりを楽しみ、短い時間ではありますが、手を使うような遊びをする事を心がけています。				

42	中島	地域の茶の間 しなの			
会場	高齢者センターしなの				
開催日	第4水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	40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・レクリエーション・子供との交流・他
PR	地域の仲間が参加者です。楽しく気軽に参加できます。				

## 旧長岡地域



43	中島	お茶の間 ひばり会			
会場	旧長岡市社会福祉センター				
開催日	第3水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・茶話会・他
PR	元気な仲間が多く、楽しく活動しています。				

44	中島	文治なかよし会			
会場	文治公民館				
開催日	第3火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	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	体操・おしゃべり・他
PR	みんなでワイワイおしゃべりするなかよし会です。				




45	神田	神田足腰お達者教室			
会場	神田コミュニティセンター				
開催日	第2・4火曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年3000円	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ×	 ○	弱め	運動指導員による運動指導
PR	みんなで集まって、わいわい楽しみながら身体を動かし、心も身体も元気になりましょう。				

## 旧長岡地域




46	神田	サークルこいて
----	----	---------

会場	神田コミュニティセンター				
開催日	第4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回 200円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	軽体操・手芸・レクリエーションなどを行っています。				

47	神田	神田ダイヤモンドクラブ
----	----	-------------

会場	神田コミュニティセンター				
開催日	月1回	時間	13:30~14:30		
参加費	無料	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	
PR	60歳以上の方で参加希望の方、ぜひ入会をお待ちしております。楽しくやりましょう。				




48	神田	神田マスタースズ
----	----	----------

会場	神田コミュニティセンター				
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 3000円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	
PR	運動を通し、ストレスを解消しています。				






## 旧長岡地域


49	神田	青い鳥
----	----	-----

会場	神田コミュニティセンター				
開催日	月1回	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	うつ予防・ 認知症予防講座・他
PR	高齢者の「こころの健康」についてお茶飲みしながらお話を聞ける、毎回笑い声があふれる楽しい会です。どなたでも気軽に参加いただけます。				

50	神田	新昭和ほがらか会
----	----	----------



会場	旧長岡市社会福祉センター				
開催日	第2金曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回 100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	茶話会・他
PR	ほがらか会を通じて地域の絆を深め、垣根を超えた交流をし、お互いに寄り添い合う活動です。初心者大歓迎ですので参加お待ちしております。				

51	川崎	川崎いきいき元気教室
----	----	------------

会場	川崎コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日 (祝日休み)	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月 5000円	人数	16人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	弱め	運動指導員 によるロコモ体操
PR	楽しく会話のはずむサークルです。男性の方々にも参加して頂きたいです。				

## 旧長岡地域



52	川崎	川崎マスターズスポーツクラブ
----	----	----------------

会場	川崎コミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 5000 円	人数	20 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・ソフトバレー・ フォークダンス・他
PR	70歳代の仲間が多く参加しています。楽しく気軽に参加できます。				

53	川崎	ダンベル健康体操
----	----	----------




会場	川崎コミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~14:00		
参加費	月 1000 円	人数	30 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	幅広い年代の仲間と楽しく励まし合って体力作りをしています。良い汗をかきます。80代の方も参加されています。				

54	川崎	元気アップサークル
----	----	-----------

会場	川崎コミュニティセンター分館				
開催日	毎週金曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月400円	人数	22 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	インストラクターによる ストレッチ・脳トレ・他
PR	家にこもらずに体操やレクリエーションや茶話会などで交流をはかり、参加者の健康維持・体力向上と友達づくりを楽しんでいます。				

## 旧長岡地域




55	川崎	あじさい			
会場	川崎コミュニティセンター分館				
開催日	第1水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回 100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	介護予防・他
PR	楽しい集まりです！				

56	川崎	若葉会			
会場	川崎コミュニティセンター分館				
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年 4000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・自主運動・他
PR	指導者による運動機能向上講座と演歌に合わせて楽しく体操をします。70歳代の仲間が多いです。				

57	川崎	愛宕・東神田地域の茶の間			
会場	愛宕神社保善会館				
開催日	第3木曜日 (4・8・1月を除く)	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	介護予防講座・ 軽体操・他
PR	70歳代の仲間が参加しています。無理せず、楽しく活動しています。				

## 旧長岡地域




58	川崎	美園健康サロン
----	----	---------

会場	川崎東児童クラブ				
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年1000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	軽体操・ 介護予防講座・他
PR	生涯現役、人生楽しく元気に！				

59	川崎	稽古町地域の茶の間
----	----	-----------

会場	稽古町住宅 1階集会室				
開催日	第3金曜日 (4・8・1月を除く)	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	レインボー体操 紙芝居・他
PR	どなたでも参加できます。お気楽にお出かけください。				

60	川崎	東栄・琴平地域の茶の間
----	----	-------------

会場	東栄公民館				
開催日	第3火曜日 (4・8・1月を除く)	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	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	健康体操・ レインボー体操・他
PR	出会い・ふれあい・助け合い・今を楽しく元気に暮らそう。				

# 旧長岡地域

61	川崎	サークルなでしこ
----	----	----------

会場	地蔵公民館				
開催日	第2・4木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	20人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🍰×	🧘○	弱め	軽体操・手芸・ 絵手紙・他
PR	日々元気に暮らせるように、軽い体操を行ったり、地区のコミセン祭りに手仕事で作った物品を出したりして楽しんでいきます。				

62	新町	さゆり会
----	----	------

会場	松葉集会所				
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	月600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	運動指導員 による運動指導
PR	今は6人となりましたが、現在若妻会として2名の参加を迎えることができましたので今までよりも頑張ります。				

63	新町	ひまわりの会
----	----	--------




会場	寿2集会所				
開催日	第4月曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	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	茶話会・他
PR	一人暮らしの方もおられ、楽しみに会に出てこられるように話題作りもしたい。				

## 旧長岡地域



64	新町	KIRAKU(気楽)会		
----	----	-------------	--	--

会場	寿1丁目公民館				
開催日	第4月曜日	時間	13:30~16:00		
参加費	3か月900円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	紙芝居・歌・軽体操・他
PR	会の名前の通り気楽・喜楽に集い、憩いのサロンづくりを趣旨としています。頭と身体を柔らかくし健康で長生き、地域の皆さんと仲良く助け合う優しい気持ちの方の集まりです。				

65	大島	ダンベル健康体操クラブ		
----	----	-------------	--	--

会場	大島コミュニティセンター				
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	6か月7000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	指導員による運動指導
PR	主に60歳から80歳代の女性が参加。20年以上活動しています。毎週おしゃべりと体操を楽しみに参加されています。				

66	大島	スマイル大島		
----	----	--------	--	--

会場	三ツ郷屋一丁目公民館				
開催日	第3木曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	随時	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・脳トレ・レクリエーション・他
PR	大島地区に住む60代以上の女性が参加しています。常に笑いが絶えない会です。				

## 旧長岡地域




67	大島	すずめの学校
----	----	--------

会場	大島ふれあい館				
開催日	第3木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	各種講座・茶話会・他
PR	ボランティアでしており、参加者から喜んでもらえるのが励みです。				




68	大島	大島新町4丁目はつらつふれあい広場
----	----	-------------------




会場	大島新町4丁目公民館				
開催日	毎週金曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	各種運動・脳トレ・介護予防講座・他
PR	ハッピー体操や口腔体操、脳トレなど、自分達だけでできる内容を少しずつ増やしている。活動後の茶話会でのおしゃべりが更に介護予防に繋がっています。				




69	希望が丘	希望が丘どれみくらぶ
----	------	------------

会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	金曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	1回100円	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	弱め	認知症予防・軽体操・他
PR	音楽で認知症予防をする楽しいサークルです。月2回は音楽、1回は軽体操や講座と気軽に参加できます。				

## 旧長岡地域

70	希望が丘	いっぷく茶屋			
会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	第1木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	1回100円	人数	32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・脳トレ・他
PR	初年度 H27年から1回も休まない人が2人います。集まると楽しそうな笑顔で明るくなり、よくおしゃべりもします。介護予防を目的とした運動を元気よく楽しみながら行っています。				

71	希望が丘	希望が丘いきいきクラブ			
会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	第3・4火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年6000円	人数	30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	65歳~80歳代の仲間が多く参加しています。楽しく元気に気軽に参加できます。				

72	希望が丘	すみれの会			
会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	第2水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100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	軽体操・ レクリエーション・他
PR	気軽に楽しく活動しましょう！！				



## 旧長岡地域

73	希望が丘	陽だまりの会		
----	------	--------	--	--

会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	第3月曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	1回100円	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🧠○	🏃○	普通	運動指導員による運動指導
PR	楽しく身体を動かし、頭を動かしましょう！！				

74	希望が丘	ウォーキングエアロ		
----	------	-----------	--	--




会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	月2000円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🧠○	🏃○	普通	エアロビ・脳トレ・ストレッチ・他
PR	先生の指導が楽しくみんなで仲良くやっています。				

75	希望が丘	ダンベル体操希望		
----	------	----------	--	--



会場	希望が丘コミュニティセンター				
開催日	第1・2・3火曜日	時間	19:30~20:30		
参加費	月1500円	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🧠○	🏃○	普通	運動指導員による運動指導
PR	ダンベル体操は筋肉に刺激を与える事でたるみを引き締め脂肪燃焼を活発にしダイエットにも効果的です。楽しく気軽に参加できますし、脳トレで頭の体操もやっています。				

## 旧長岡地域




76	希望が丘	どっこいしょ仲間の会
----	------	------------

会場	下山公民館				
開催日	第1水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回 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
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・脳トレ・手仕事・他
PR	皆で楽しく運動し、お茶飲みしながら健康維持をしましょう。				

77	希望が丘	サロン北三
----	------	-------

会場	北山公民館				
開催日	第3火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回 200円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	介護予防講座・他
PR	軽い運動をしたり学んだりお話を聞き、楽しく交流をはかる。水分補給は各自持参とし、マスク着用・消毒・手洗いを守って活動しています。				

78	宮内	宮内元気会
----	----	-------

会場	宮内コミュニティセンター				
開催日	第1・3金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 6000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	おおむね 65 歳以上の仲間が参加、70 歳代 80 歳代の方も大勢参加します。				

## 旧長岡地域

79	宮内	ドリーム 2023
----	----	-----------

会場	宮内コミュニティセンター				
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	2か月 2000 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	65 歳以上の元気な仲間です。				

80	宮内	MGU48
----	----	-------




会場	宮内コミュニティセンター分館				
開催日	毎週金曜日	時間	13:00~15:30		
参加費	3か月 3000 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	M(宮内)G(元気)U(ウーマン)という名のとおり、元気で明るい美魔女？揃いのサークルです。明るい先生のご指導のもと、毎週楽しく頑張っています。				




81	宮内	豊詰健やか健康クラブ
----	----	------------

会場	豊詰公民館				
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月 200 円	人数	18 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	👑○	🥋○	普通	運動指導員・インストラクターによる運動指導
PR	運動指導員の方から教えて頂いた事など主に自分たちで考えたものをプラスして行っている。みんな楽しく笑顔(スマイル)を忘れずに、体を動かす。頭を動かす。				

## 旧長岡地域




82	宮内	元気になろう会			
会場	今井町公民館				
開催日	第1・2・3 金曜日	時間	14:00~15:30		
参加費	1回 500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	首・肩・腰・足の痛みを 予防する体操
PR	元気になる方、どなたでも参加自由。 みんなでからだを動かして元気になる。				

83	宮内	アソカダンベル&ストレッチ			
会場	専徳寺本堂				
開催日	毎週木曜日 (月4回)	時間	13:30~15:00		
参加費	月 2000円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	平成18年4月からはじめて16年目となるが健康全般に関するお 話や適切な運動で介護予防に最適と皆さん喜んでおられる。				

84	六日市	元気だしていこー体操クラブ			
会場	六日市コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日 (祝日休み)	時間	9:30~11:00		
参加費	年 約 6000円	人数	30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	80歳代、70歳代の仲間が多く参加しています。				

## 旧長岡地域




85	六日市	ひまわりクラブ
----	-----	---------

会場	滝谷町集落開発センター(大広間)				
開催日	第3水曜日	時間	10:00~11:30		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・ゲーム 歌・話会
PR	楽しく気軽に参加できます。				

86	十日町	十日町元気クラブ
----	-----	----------




会場	十日町コミュニティセンター				
開催日	毎週火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月500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	運動指導員・インストラクターによる運動指導
PR	平成20年より「貯筋クラブ」として活動を開始しました。週1回みっちり1時間30分の運動をします。貴重な男性2人を大切にしながら、女性パワーで楽しい会になっています。				

87	山通	すまいる
----	----	------




会場	山通コミュニティセンター				
開催日	月1回~2回	時間	13:30~15:00		
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	健康チェック・ 脳トレ・軽体操・他
PR	参加の方々おおむね70歳~80歳の方ですが、毎回の参加を楽しんでおられます。参加は自由ですからお待ちしております。				

## 旧長岡地域

88	山通	グリーンサークルたかまち
----	----	--------------

会場	高町公民館				
開催日	第3火曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	無料	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	高町団地に住む高齢者が歩いて行ける高町公民館で楽しく運動するサークルです。				




89	山通	ハイタッチ
----	----	-------




会場	高町わいが家				
開催日	毎週水曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	無料	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	月2回介護予防講師による活動・他
PR	どなたでも気軽に入会できること、“うまくできる事よりやろうと思う気持ち”を大切にしていきたい。				


90	栖吉	地域のお茶の間
----	----	---------

会場	栖吉コミュニティセンター				
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100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	運動指導員による運動指導
PR	毎回運動指導員や地域の介護施設に依頼して、運動や講座を開催している。はつらつ活躍隊がこまめに指導をしてくれ、和気あいあいと行っている。				

## 旧長岡地域

91	栖吉	成願寺町いきいきクラブ			
会場	成願寺町ふれあいセンター				
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	2か月 2000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	運動指導員 による運動指導
PR	鳥のさえずりを聞きながら、気持ち良く体を動かし笑いのたえない教室です。				

92	栖吉	栖吉いきいきクラブ			
会場	栖吉コミュニティセンター分室/栖吉町集落センター				
開催日	第1・3月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月 500円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・脳トレ・ レクリエーション・他
PR	運動・脳トレ・お茶会など全員で明るくやっています。気軽に参加できます。参加してください。				

93	富曾亀	<sup>ふそき</sup> F・フレッシュサークル			
会場	富曾亀コミュニティセンター				
開催日	第2水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月 500円	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	弱め	スクエアステップ・ 軽体操・脳トレ・他
PR	令和4年4月から新しくスタートします。スクエアステップを中心に、ゆるく長く運動習慣を身に着けることが目的です。				

## 旧長岡地域

94	富曾亀	にこにこサークル
----	-----	----------

会場	富曾亀コミュニティセンター				
開催日	第1・2・3・4木曜日 (祭日除く)	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月4800円	人数	34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・インストラクターによる運動指導
PR	現在男性6名、女性29名のサークルです。みんな元気で明るく、また出席率も良く毎回楽しく体を動かしています。				

95	富曾亀	堀金なごみ会
----	-----	--------

会場	堀金公民館				
開催日	第2・4金曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🧘○	普通	ハッピー体操・脳トレ・レクリエーション・他
PR	体を動かし、明るく楽しく認知症予防！				

96	山本	山本喜楽会
----	----	-------

会場	山本コミュニティセンター				
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年7000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	軽体操・レクリエーション・他
PR	60歳から気軽にたのしく、自分の為に参加してます。				






## 旧長岡地域




97	山本	元気の会			
会場	麻生田町集落センター				
開催日	第2・4金曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	4か月3000円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🍰○	🧘○	普通	運動指導員による運動指導
PR	仲間が楽しくやっております。				




98	山本	乙吉健幸クラブ			
会場	乙吉公民館				
開催日	第2水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	人数	15人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰×	🧘○	普通	軽体操
PR	100歳まで生きる事を目標に楽しく体操ができます。				

99	新組	新組健幸体操教室			
会場	新組コミュニティセンター				
開催日	第2・4月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月800円	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🧘○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	65歳~80歳ぐらいの仲間です。自分にできる範囲の運動で健康維持を目的に活動しています。気軽に参加でき、集まれば笑いと元気がでます。				

# 旧長岡地域

100	新組	むら茶屋			
会場	百束町公民館				
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月 100 円	人数	18 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・ レクリエーション・他
PR	いつも笑顔が絶えず、みんな元気です。男性の参加者も増えていきます。お気軽にお立ち寄りください。				

101	新組	福茶会			
会場	福島町公民館				
開催日	第3水曜日	時間	14:00~16:00		
参加費	月 100 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	軽体操・ レクリエーション・他
PR	心も体も元気になる事が目標の会です。気軽に参加できる楽しい会です。みなさんのご参加お待ちしております。				


102	黒条	ハッピー会			
会場	黒条コミュニティセンター				
開催日	月 2 回月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	3か月 3000 円	人数	9 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 X	 ○	 ○	弱め	毎回運動指導員 による運動指導
PR	70 歳代以上の方募集				

## 旧長岡地域




103	黒条	黒条メンズクラブ
-----	----	----------

会場	黒条コミュニティセンター				
開催日	月1回	時間	10:00~11:30		
参加費	年1500円	人数	12人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	70歳以上の仲間が集まり、足腰元気体操を行っています。				

104	黒条	はつらつ大学
-----	----	--------

会場	原町ふれあい集会所				
開催日	第1・2・3火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月1000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	60・70代の仲間みんなが楽しく笑顔で元気になれる「はつらつ大学」です。気軽に参加してみませんか。見学いつでもOKです。				

105	下川西	トキめきクラブ
-----	-----	---------

会場	下川西コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月1500円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	60~75歳代の仲間が多く参加しています。				


## 旧長岡地域




106	下川西	COME(コメ)			
会場	下川西コミュニティセンター				
開催日	第4木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月 300 円	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🍰○	🧘○	普通	スクエアステップ
PR	スクエアステップで笑い声の絶えない教室です。足が痛い日は、笑い声で参加しませんか？見ているだけで元気が出ますよ。				



107	下川西	いちご会(1・5会)			
会場	李崎公民館				
開催日	毎月 15 日	時間	13:30~15:30		
参加費	1 回 100 円 (食事会時は 300 円)	人数	25 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・紙芝居・他
PR	男性会員が 3~4 人います。				

108	下川西	ハッピー体操クラブ			
会場	雁島公民館				
開催日	第 2・4 木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月 300 円	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	軽体操・各種講座 他
PR	楽しく活動し、孤立を防ぐ。				

## 旧長岡地域




109	下川西	ふれあい茶話会			
会場	芹川町公民館				
開催日	第2水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年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
	 ○	 ×	 ○	弱め	軽体操・ レクリエーション・他
PR	毎月1回町内の仲間で楽しく活動しています。				




110	上川西	元気体操ニイナクラブ			
会場	上川西コミュニティセンター				
開催日	第2・4火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月800円	人数	16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	身体機能を維持向上するための運動、誰でも無理なくできます。				

111	上川西	ストレッチ教室			
会場	上川西コミュニティセンター				
開催日	毎週木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月1000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	運動指導員 による運動指導
PR	60~70歳代の仲間と楽しく、元気に身体を動かしています。				

## 旧長岡地域




112	上川西	あおぞら会			
会場	上川西コミュニティセンター				
開催日	第2・4金曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月 1000 円	人数	12 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	軽体操・脳トレ・他
PR	70~80 歳代の仲間です。おしゃべり大好き、にぎやかな仲間です。				

113	上川西	ふれあい会			
会場	榎下公民館				
開催日	第4水曜日	時間	11:30~15:00		
参加費	無料 (食事会参加者は 300 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	食事会・茶話会・歌・他
PR	参加者は 60 代~90 代と幅広く、楽しい時間が過ごせます。				




114	上川西	いちご会			
会場	渡場・堤町公民館				
開催日	第 1 水曜日	時間	10:00~13:00		
参加費	1 回 100 円	人数	21 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・食事・紙芝居・他
PR	昨年から公民館前花壇のお花を手入れしています。宿根草などを育てています。四季折々のお花が咲いています。				

# 旧長岡地域




115	上川西	さつきクラブ
-----	-----	--------

会場	蓮潟第2公民館				
開催日	毎週土曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	月 1000 円	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ×	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	年齢・男女問わず気軽に参加してください。				




116	上川西	サロン蓮潟まなびバ
-----	-----	-----------




会場	蓮潟第 1 公民館				
開催日	第2水曜日	時間	10:00~13:30		
参加費	1回 300 円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	介護予防講座・他
PR	介護予防・運動を行っています。地域の食事サービス会食を行い、地域の仲間と楽しく交流しましょう。				

117	上川西	健幸サークル
-----	-----	--------

会場	宮関公民館				
開催日	第2金曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	年500円	人数	10 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ×	 ○	弱め	軽体操・介護予防講座
PR	気軽に楽しく活動しましょう！！				

# 旧長岡地域




118	福戸	ふれあいサークル			
会場	福戸コミュニティセンター				
開催日	第2・4金曜日	時間	第2:10:00~11:30 第4:10:00~11:45		
参加費	無料 (第4金曜日弁当代300円)	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員 による運動指導
PR	いつも笑い声が絶えないふれあいサークルです。地区の皆さんの交流の場として、参加者・講師皆で楽しんで活動しています。				



119	福戸	福戸はつらつサークル			
会場	福戸コミュニティセンター				
開催日	第2・4火曜日	時間	10:15~11:15		
参加費	月1000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	毎回運動指導員 による運動指導
PR	はつらつと元気に生活できるよう活動しています！ワイワイにぎやかに楽しんでいます。				

120	王寺川	王寺川ニコニコサロン			
会場	王寺川コミュニティセンター				
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年1200円	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・脳トレ レクリエーション・他
PR	65歳以上の方で、女性限定です。				



## 旧長岡地域




121	日越	サークル虹			
会場	日越コミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日 (月3~4回)	時間	19:45~20:45		
参加費	月3000円~ 5000円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員 による運動指導
PR	楽しく動いています。年齢は不問ですので、お気軽に参加してください。				

122	日越	転ばぬ先の体操教室			
会場	上除町公民館				
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月1500円	人数	17人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員 による運動指導
PR	みんなで笑いながら体を動かしています。自分の体を大事にして いこうという気持ちになれる場です。				



123	日越	木の芽会			
会場	上除町西1丁目公民館				
開催日	第1・3火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月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
	 ○	 ○	 ○	普通	グラウンドゴルフ・輪投げ・ パタンク・日帰りお出かけ
PR	木の芽会による、ラジオ体操(4月~10月末)は、雨天を除いて 朝6:30から行っています。会員以外及び他町内からも参加して います。				

## 旧長岡地域




124	日越	七日町貯筋クラブ		
-----	----	----------	--	--

会場	七日町公民館				
開催日	第2・4水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月 500 円	人数	8 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	誰でも気軽に参加できる体操教室です。是非、一緒に介護予防してみませんか？				

125	日越	ハナミズキ		
-----	----	-------	--	--

会場	南七日町公民館				
開催日	第 1 木曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	無料	人数	9 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ×	 ○	普通	介護予防運動
PR	たくさんの仲間の参加ができることを願っております。				

126	日越	悠喜会		
-----	----	-----	--	--

会場	喜多町公民館				
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6 か月 3000 円	人数	12 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	70~80 歳代の仲間が集まってワハハと笑いながら楽しく体操しています。				

## 旧長岡地域

127	日越	日越友和会			
会場	ウエスト・アベニュー日越公民館				
開催日	月1回	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	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	
PR	軽体操・軽スポーツ・各種講座・茶話会などを行っています。				

128	関原	足腰教室			
会場	関原コミュニティセンター				
開催日	第2・4水曜日	時間	13:00~14:30		
参加費	年 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	
PR	軽体操・筋力体操・認知症予防体操をしています。				

129	関原	ワードの会			
会場	関原コミュニティセンター				
開催日	第1・3金曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	3 か月 2000 円	人数	11人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🧘×		
PR	高齢者社会が進化する中でパソコン教室を通して活力・気力の活性化を図る。				

## 旧長岡地域

130	関原	ラジオ体操の会
-----	----	---------

会場	関原コミュニティセンター				
開催日	平日(月～金曜日)	時間	9:10～9:20		
参加費	無料	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕×	🍰○	🧘○	普通	ラジオ体操・ みんなの体操・他
PR	健康寿命を延ばすために、毎日コツコツがんばっています。				

131	関原	ひまわり会
-----	----	-------

会場	雲出町公民館				
開催日	第2・4水曜日	時間	9:00～12:00		
参加費	月 500 円	人数	18 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕○	🍰○	🧘○	普通	ハッピー体操・北国の春体操など 5 種類の体操
PR	町内の情報交換他、畑の話で賑やかな会です。				

132	宮本	チーム ☆ ポピー
-----	----	-----------




会場	宮本コミュニティーセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	13:15～15:15		
参加費	年 7000 円	人数	25 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	個性豊かな運動指導員・インストラクターのもと、楽しんで運動を行っています。年 3 回茶話会開催。				

## 旧長岡地域




133	大積	千本積筋くらぶ		
-----	----	---------	--	--

会場	千本町公民館				
開催日	第3木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	無料 (お弁当を食べる場合実費)	人数	9名		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・ 認知症予防講座・他
PR	65歳以上~80歳代までの男女が参加しています。強制ではなく、都合のつく人が毎回参加するゆるい集まりです。				

134	深才	深才げんき体操クラブ		
-----	----	------------	--	--

会場	深才コミュニティセンター				
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	3か月 4000円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	筋トレ・脳トレ・ ストレッチ・他
PR	年2回、花見・食事会をやりながら毎回ワイワイ体操をしています。(コロナのため食事会は自粛中)				

135	深才	いきいきクラブ		
-----	----	---------	--	--




会場	才津1丁目公民館				
開催日	第2・4木曜日 第1・4火曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	年 15000円 (グランドゴルフ:2000円)	人数	11人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指 導・グランドゴルフ・他
PR	60歳代から90歳代まで和気あいあいで行っています。				

## 旧長岡地域




136	深才	ハッピー体操		
-----	----	--------	--	--

会場	才津3丁目公民館				
開催日	毎週月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月500円	人数	9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・レクリエーション・お茶会・小物作り
PR	毎週集まることが大事だと思います。				




137	深才	才津東町すこやか老人会		
-----	----	-------------	--	--

会場	才津東町公民館				
開催日	第2水曜日 (1・8月は休み)	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	13人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	70歳すぎの仲間が多く、農家の人達が参加します。皆さん明るく元気な人達です。				

138	深才	長峰乃丘		
-----	----	------	--	--

会場	長峰公民館				
開催日	第3水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	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・他
PR	今年初めてサークルとして開催します。				

# 旧長岡地域

139	青葉台	足腰元気ひばりの会			
会場	青葉台コミュニティセンター				
開催日	第2月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年 1000 円	人数	23 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員 による運動指導
PR	地域の仲間同士がいつも若々しく元気でいられるように運動出来る場所を作ります。				