

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・4 金曜日	時間	10:00～11:30		
参加費	年 7,000 円	人数	45 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	みんな仲良しで先生を信頼して楽しく体操しています。				

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 200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	14:00~16:00		
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	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 4,000円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員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	木曜日(月3回)	時間	13:15~14:45		
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	軽体操・有酸素運動・ストレッチ等
PR					

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。また歌・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	20 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	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		9人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱	レクリエーション・学習
PR	毎年町内総会及び敬老会等で PR 中。今年は長岡空襲より80周年目で企画中!!				

11	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 5,000 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	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。				

12	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。				

旧長岡地域

13	四郎丸	DNS・花
----	-----	-------

会場	四郎丸コミュニティセンター				
開催日	毎週木曜日	時間	10:30~11:30		
参加費	2か月 2,000 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	会員の半数以上が 80 歳を超えています。元気にはつらつとした生活ができるよう頑張っています。会員を募集しています。				

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	・みんな仲良くやりましょう。 ・金房以外の方も大歓迎。				

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、明るく笑い声がっぱいの集いであり、また次の土曜日が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 2,000 円	人数	6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 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	有酸素運動・脳トレ・ ダンベル体操・他
PR	棺桶へ自分の足で飛び込もう！！を合い言葉に				

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		23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	末広げんき体操クラブ
----	----	------------

会場	末広公民館				
開催日	第1・3・5金曜日		時間		10:00~11:30
参加費	6か月 5,000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 1,500 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	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 (祝祭日休み)		時間	13:30~15:00	
参加費	2 か月 2,000 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 1,000 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	活動前に必ず血圧測定を行います。みんなで和気あいあいと活動しています。納涼会、忘年会等の親睦会があります。				

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	23 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	ダンスの他に新年会、忘年会、納涼会、野外ダンス会、クリスマス会、ハロウィン会、節分会などのイベントがあり、皆んなで楽しんでいます。				

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・折り紙・合唱・いきいき体操・川柳・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	まちなかキャンパス / 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 1,000 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	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	21 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	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。				

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 1,000 円	人数	7 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員・転ばん隊による運動指導
PR	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。				

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	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。				

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 2,000 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	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	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もいい！皆でワイワイいいながら楽しい会です。				

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	13:30~15:00	
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	ラジオ体操・軽体操・他
PR	80歳代が多いです。体操の後は、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木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6 か月 3,000 円	人数	12 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	軽体操
PR	楽しんで体操しましょう。				

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 1・3・4 金曜日	時間	10:30~12:00		
参加費	年 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	健康体操
PR	高齢者の健康ライフを目指します。				

36	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

37	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。気をつけて、マスクをして楽しんでいます。				

38	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 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	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。				

39	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

40	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 200 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。				

41	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。				

42	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 3,000 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	70代～90代まで、みんなで笑いながら体操をしています。年2回の日帰り旅行も楽しみです。				

旧長岡地域

43	神田	足腰お達者教室「ステップ」
----	----	---------------

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	10:00~11:30		
参加費	年 3,000 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	スクエアステップ・ 足腰筋力アップ体操
PR	大人気の神田足腰お達者教室の体操と認知症予防にもなる「スクエアステップ」で無理なく楽しく健康長寿を目指しましょう。年2回の日帰り旅行も大人気です。				

44	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	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・講話・ レクリエーション・他
PR	楽しいことやっています！！				

45	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	20 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・ レクリエーション・他
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。				

旧長岡地域

46	神田	神田マスタース			
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 3,000 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	筋力体操・ソフトバレー レクリエーション・他
PR	運動を通し、ストレスを解消しています。				

47	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	30 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	楽しい講座やゲームに毎回笑い声がいっぱい。どなたでも気軽に参加できます。ぜひ一度見に来てください！				

48	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月曜日	時間		10:00～11:30		
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・茶話会	
PR	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ので 65 歳以上の方の積極的な参加を希望いたします。					

旧長岡地域

49	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 6,000 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	運動指導員による 運動指導
PR	楽しく脳トレ、やさしい筋トレ、さわやか健康体操。				

50	川崎	川崎マスターススポーツクラブ
----	----	----------------

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 5,000 円		人数	20 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	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。				

51	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	13:00~14:10	
参加費	月 1,000 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	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。				

旧長岡地域

52	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	18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る。				

53	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	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	介護予防・他
PR	楽しい集まりです！				

54	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 2,000 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・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。				

旧長岡地域

55	川崎	サークルなでしこ
----	----	----------

会場	川崎コミュニティセンター分館				
開催日	第2・4木曜日		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
	 ×	 ×	 ○	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ます。				

56	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。				

57	川崎	たんぽぽ
----	----	------

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 2,000 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	軽体操・ 介護予防講座・他
PR	生涯現役、人生楽しく元気に！				

旧長岡地域

58	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	足腰元気体操・ 紙芝居・他
PR	どなたでも参加できます。お気軽にお出かけください。				

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

会場	東栄3丁目公民館				
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	足腰元気体操・ 健康講座・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。				

60	新町	さゆり会			
----	----	------	--	--	--

会場	松葉町集会所				
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	軽体操・茶話会・他
PR	毎回欠席なしで頑張っています。				

旧長岡地域

61	新町	ひまわりの会
----	----	--------

会場	寿2集会所				
開催日	第 2・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、楽しみに会いにでてこられるように話題作りもしたい。				

62	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	13:30~15:30		
参加費	3か月900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	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。				

63	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 7,000 円	人数	10人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	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。				

旧長岡地域

64	大島	スマイル大島			
会場	サポートセンター大島				
開催日	第1・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～80代の女性が参加しています。常に笑いが絶えない会です。				

65	大島	すずめの学校				
会場	大島3丁目ふれあい館					
開催日	第3木曜日		時間		10:00~11:30	
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	
	 ○	 ○	 ○	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。					

66	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
	 ○	 ○	 ○	弱	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。				

旧長岡地域

67	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	毎週金曜日		時間	9:30~10:30	
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	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。				

68	希望が丘	いっぱく茶屋			
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	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・他
PR	通いの場に参加するのを楽しみにして、和気あいあいです。仲間が増えて、前向きに考える人が多いです。				

69	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 6,000 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。				

旧長岡地域

70	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！！				

71	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	軽体操・手芸・脳トレ・他
PR	楽しく身体を動かし、頭を動かしましょう！！				

72	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 2,000 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	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。				

旧長岡地域

73	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 1,500 円		人数	6 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	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。				

74	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	16 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・茶話会・他
PR	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。				

75	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	6か月 3,500 円		人数	20 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	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

76	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 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	65 歳以上の元気な仲間です。				

77	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	13:00~15:00	
参加費	3か月 3,000 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	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。				

78	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	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・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

79	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	元気になるたい方、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ろう。				

80	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 2,000 円		人数	12 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	平成18年4月からはじめて19 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。				

81	宮内	平島ラベンダーサークル			
会場		平島社務所公民館			
開催日	毎週水曜日	時間		10:00～11:00	
参加費	2 か月 4,000 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	軽体操
PR	楽しく気軽に参加できます。				

旧長岡地域

82	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	6か月 5,000 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	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。				

83	六日市	ひまわりクラブ			
会場	滝谷町集落開発センター				
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・他
PR	楽しく気軽に参加できます。				

84	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	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・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。				

旧長岡地域

85	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	17 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。				

86	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。				

87	山通	ハイトッチ			
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。				

旧長岡地域

88	山通	おんぶに・だっこクラブ			
会場	鉢伏町 1 丁目公民館				
開催日	月 1～2 回	時間	13:30～15:00		
参加費	1回 100 円～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
	 ○	 ○	 ○	弱め	脳トレ・ゲーム・健康講座・他
PR	参加する意欲の向上、地域活動への参加				

89	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	13:15～15:15	
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。				

90	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	3 か月 2,000 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
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。				

旧長岡地域

91	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。				

92	富曽亀	F・フレッシュサークル			
会場	富曽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	6か月 1,000 円		人数	17 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した。スクエアステップを中心に、ゆるく長く運動習慣を身に付けることが目的です。				

93	富曽亀	にこにこサークル			
会場	富曽亀コミュニティセンター				
開催日	第 1・2・3・4 木曜日 (祝祭日休み)	時間		10:00～11:30	
参加費	6 か月 4,800 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・インストラクターによる運動指導
PR	平均年齢 80 歳。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。				

旧長岡地域

94	富曽亀	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	身体を動かし、明るく、楽しく認知症予防！				

95	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	13:30~15:00		
参加費	年 7,000 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	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います。				

96	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 3,000 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	運動指導員による運動指導
PR	仲間と楽しくやっております。				

旧長岡地域

97	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	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
PR	100歳まで生きる事を目標に楽しく体操ができます。				

98	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 1・2・4 月曜日		時間	10:00～11:15	
参加費	月 1,000 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 歳ぐらいの仲間で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、集まれば笑い元気です。				

99	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	いつも笑いが絶えず、みんな元気です。男性の参加者も増えています。お気軽にお立ち寄りください。				

旧長岡地域

100	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。				

101	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	13:30~14:30		
参加費	3か月 3,000 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	毎回運動指導員 による運動指導
PR	70 歳以上の方募集				

102	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 1,000 円	人数	15 名		
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。				

旧長岡地域

103	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 1,000 円	人数		10 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🧠 ○	🧘 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	70・80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。				

104	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 1,500 円		人数	9 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	🍵 ×	🍷 ○	🧘 ○	普通	軽体操・ストレッチ
PR	60～75 歳代の仲間が多く参加しています。				

105	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	8 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。				

旧長岡地域

106	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。				

107	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・茶話会・レクリエーション
PR	楽しく活動し、孤立を防ぐ。				

108	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。				

旧長岡地域

109	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	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。				

110	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 1,000 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	運動指導員による 運動指導
PR	70～80 歳代の仲間と楽しく、元気に身体を動かしています。				

111	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 1,000 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	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、とてにぎやかな仲間です。				

旧長岡地域

112	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 400 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。					

113	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		19 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・紙芝居・他
PR	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。				

114	上川西	さつきクラブ			
会場	蓮潟第2公民館				
開催日	第 1・2・3・4 土曜日		時間	10:00～11:00	
参加費	月 1,000 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	年齢・男女問わず気軽に参加してください。				

旧長岡地域

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

会場	蓮潟第 2 公民館(蓮潟町公民館)				
開催日	第2水曜日	時間		10:00~13:00	
参加費	1回 500 円	人数		12 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	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。				

116	上川西	宮関健幸サークル
-----	-----	----------

会場	宮関公民館				
開催日	第2金曜日 (偶数月第 1 水曜日)	時間		10:00~12:00(金曜日) 12:00~13:00(水曜日)	
参加費	年 1,000 円 (食事代自己負担)	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・他
PR	気軽に楽しく活動しましょう！！				

117	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 金曜日お弁当代 400 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 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。				

旧長岡地域

118	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 1,000 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	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。				

119	福戸	高野町ふれあいサークル			
会場	高野町生活改善センター				
開催日	第 4 金曜日		時間	10:30~13:00	
参加費	1 回 400 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	軽体操・カーリンコン
PR	笑いの絶えない楽しい会です。				

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 1,200 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・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		19:45～21:00
参加費		月 3,000 円～ 5,000 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	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 1,500 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（木ノ芽ハウス）				
開催日	第1・3火曜日	時間	13:30～15:30		
参加費	月 200 円 (年会費 500 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	グラウンドゴルフ・パタンク・日帰りお出かけ・他
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	7 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、一緒に介護予防を試みませんか？				

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	13:30~15:00	
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
	☕ ×	🧠 ×	🧑 🕒	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	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。				

旧長岡地域

127	日越	フレッシュクラブ堺
-----	----	-----------

会場	堺町公民館				
開催日	第2・4水曜日	時間	10:00～11:30		
参加費	年3,000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	健康維持と仲間と会話を楽しむ！いつでも気軽に参加できます。				

128	日越	あまいけ健幸クラブ
-----	----	-----------

会場	雨池町公民館				
開催日	第1・3月曜日	時間	10:00～11:00		
参加費	年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	運動指導員による運動指導
PR	雨池地区でみんなで楽しく健康体操をしています。				

129	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。				

旧長岡地域

130	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 2,000 円		人数	12 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ×		パソコンの操作修得 および育成
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。				

131	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、毎日コツコツ頑張っています。				

132	関原	クローバーの会			
会場	関原コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日 第 1・2・4 木曜日		時間	13:00～14:30	
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
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・卓球・ ラケットテニス・他
PR	初心者の方が楽しくやれるレベルです。				

旧長岡地域

133	宮本	チーム ☆ ポピー			
会場	宮本コミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日		時間	13:15～15:15	
参加費	年 7,000 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	毎回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。				

134	大積	千本積筋くらぶ			
会場	千本町公民館				
開催日	第 2 木曜日	時間	9:30～11:00 または 9:30～11:30		
参加費	無料 (お弁当を食べる場合実費)	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	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。				

135	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 4,000 円	人数		7 人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	普通	筋トレ・脳トレ・ レクリエーション・他
PR	年 2 回、花見と食事会をやりながら、毎回ワイワイ体操をしています。				

旧長岡地域

136	深才	いきいきクラブ				
会場	才津1丁目公民館					
開催日	第 1・4 火曜日 第 2・4 木曜日		時間	10:00～12:00		
参加費	年 15,000 円 (グラウンド・パークゴルフ 2,000 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	専任講師による運動・グラウンドゴルフ・パークゴルフ	
PR	60 歳代から 80 歳代まで和気あいあいでやっています。					

137	深才	ハッピー体操			
会場	才津3丁目公民館				
開催日	毎週月・金曜日		時間	9:30~11:30	
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・小物作り・ レクリエーション・他
PR	1 人になっても寂しくないように、毎週集まることが大事だと思います。				

138	深才	長峰乃丘			
会場	長峰公民館				
開催日	第3金曜日		時間	10:00～11:00	
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
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による 運動指導・他
PR	月 1 回のコミュニティの場です。男性の参加も希望しています。				

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 1・2・3 月曜日		時間	第 1・2:10:00～11:30 第 3:13:30～15:00	
参加費	年 1,000 円		人数	20 名	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	毎回指導員の方のもと、和気あいあいと楽しくやっています。 時々茶話会をし、交流の場として大切にしていきたいです。				