

## 中之島地域

1	中之島	中之島ひまわり体操会			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日 (毎月4回)	時間	13:30~15:00		
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	健康体操
PR	楽しく気軽に参加できます！ 参加は、いつからでも OK です！				

2	中之島	サークル スマイル			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	第 1・3 火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	月 1,000 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	毎回運動指導員 による運動指導
PR	「一生涯自宅で自立した生活を目指す」を目的として脳トレ、筋トレ、歩行におしゃべり。出来る範囲で無理なく和気あいあいと楽しく活動しています。目指せ！生涯自宅での生活！				

3	中之島	BCC (ボディ・ケア・クラブ)			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	第 2・4 木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月 1,000 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	男性のみのサークルです！平均年齢70代です。元気で楽しく生きましょう！				

## 中之島地域

4	中之島	さっちゃん体操サークル			
会場	中之島コミュニティセンター				
開催日	第2火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年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	参加者募集中です。				

5	中之島	はつらつ広場 D.K.K.マダム			
会場	中之島コミュニティセンター(第1.2.4)/刈谷田荘(第3)				
開催日	毎週水曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	月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
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	魅せましょう素敵な笑顔♪ 叶えましょう永遠の若さ☆ 秘訣は…からだを動かすこと！仲間をつくること!!おしゃべりすること!!笑うこと!!つながりを大切に!!!!				

6	中之島	体操サークルうさぎ			
会場	中之島コミュニティセンター 上通分室				
開催日	第2・4月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月3,000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	アンチエイジングを目的に行っています。仲良く楽しく活動を行っています。				

## 中之島地域

7	信条 三沼	信条・三沼 元気クラブ
---	----------	-------------

会場	中之島コミュニティセンター 信条分室				
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:30		
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
	☕○	🧠○	🧘○	弱め	体操・頭の体操、他
PR	ピンピンコロリを目標に、おしゃべりをしながら楽しく体を動かしています。お仲間を募集しています。				

8	中条	じい・ばあ元気クラブ
---	----	------------

会場	中之島コミュニティセンター 中条分室				
開催日	第2・4火曜日	時間	14:00~15:30		
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	運動指導員による 運動指導
PR	平成26年4月にできたクラブです！運動をして体力強化をしながら、中条地区の社交の場として楽しく集まっています。				

9	中之島	サンパルコはつらつ広場
---	-----	-------------

会場	サンパルコなかのしま				
開催日	毎週月曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	年4,000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	運動指導員による 運動指導
PR	運動機能向上をメインに、中之島地域の福祉総合拠点である長岡市サンパルコなかのしまを会場に、講師による楽しい運動で皆がワイワイ楽しく開催しています。				

## 中之島地域

10	中之島	サンパルコ 元気クラブ			
会場	サンパルコなかのしま				
開催日	第2・4火曜日	時間	14:00~15:00		
参加費	6か月4,500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	70歳代~90歳代の幅広い年齢層の仲間が楽しく活動しています。				

11	中之島 第3	まめでココロ			
会場	中之島地区自治会館				
開催日	第2火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月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	介護予防講話・ お出かけ・他
PR	若いボランティアさんの参加をお待ちしています。まとまりの良いサークルで、いつも楽しく活動しています。				

12	中之島 第4・5	たっしや会			
会場	中之島地区自治会館				
開催日	第2水曜日	時間	9:30~11:30		
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	運動指導員による 運動指導
PR	皆で楽しく過ごしています。気軽に参加できます。				

## 中之島地域

13	中野 西部	中野西部はつらつ広場
----	----------	------------

会場	中野西部集落開発センター				
開催日	毎週土曜日	時間	9:30~11:30		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員による 運動指導
PR	地味ですが、今までは運動なんてというメンバーで続けられています。じんわりと広げていきたいです。楽しく何をおいても来なくなる広場になっています。				

14	中興野・ 大口・他	はすはな体操サークル
----	--------------	------------

会場	はすはな荘				
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	6か月 3,500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	70~80歳代の仲間が多く参加しています。皆で楽しく体を動かし、体操の後はお茶会があります。楽しいおしゃべり、皆喜んでいきます。是非参加してください。				

15	中条	中条貯筋クラブサークル
----	----	-------------

会場	中之島北体育館				
開催日	第1・3金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	3か月 2,000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	概ね60歳以上で男女問わず、会の目的に賛同して下さる方ならどなたでも！楽しく参加していただけます。				

## 中之島地域

16	藤山	藤山サロン			
会場	刈谷田荘				
開催日	第3金曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回200円 (食事付の時は別途徴収)	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・お楽しみ・季節の行事・他
PR	外出の機会が少ないので、藤山サロンで”皆様とお話できて嬉しい！楽しみにしているよ”との声をいただきました。				

17	大保	大保さわやかサロン			
会場	大保ふれあいセンター				
開催日	月1回	時間	9:30~11:30		
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・茶話会・他
PR	60歳代から80歳代の仲間が楽しく気軽に参加できます。楽しみに待ってられるようです。				

18	中野西	千古会			
会場	中野西ふれあいセンター				
開催日	月1回	時間	9:30~11:30		
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	軽体操・ゲーム・踊り・他
PR	毎回ボランティアさんが茶話会用に美味しいおやつ(手作りあり、初物の果物あり)を用意して、もてなして下さいます。体も動かし、にぎやかにやっています。				

## 中之島地域

19	西野	じよんのび会			
会場	西野集落センター				
開催日	第3金曜日	時間	9:30~11:30		
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	軽体操・ 介護予防講座・他
PR	隣近所の仲間が集まって、楽しくやっています。どなたでも気軽に参加できます。				