

## 越路地域

1	越路	ハッピー会			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第2・4火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年8,000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	70~80歳代の仲間が参加しています。楽しく気軽に参加できます。				

2	越路	ロコモ教室			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	毎週火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月1,000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	介護予防体操
PR	70歳代の仲間が多く参加しています。運動して、健康寿命を延ばしましょう。				

3	越路	男のヘルシーライフスクール			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第1・3金曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	6か月6,000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	殆ど70歳代ですが、パワーは60歳代になりました。「楽しみながら若返り出来るサークル」です。気軽に参加してください。				

## 越路地域

4	越路	ヘルシー運動クラブ			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第2・4金曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	年6,000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	ウォーキング・脳トレを取り入れた筋力アップ体操・他
PR	60歳・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。				

5	越路	来迎寺貯筋クラブ			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第1・3火曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	年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
	 ×	 ○	 ○	普通	毎回運動指導員による運動指導
PR	「私はこれで膝の痛みがなくなった！！」という会員多数。ヨガマット1枚の広さでどなたでも気軽に参加できます。				

6	越路	ヘルスサポートクラブ			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第3土曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	年3,000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	人と比べることなく、無理せず楽しく運動をしています。男性の参加あり！				

## 越路地域

7	越路	ミモザサークル			
会場	越路総合福祉センター				
開催日	第3木曜日	時間	19:30~20:30		
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	運動指導員による 運動指導
PR	楽しい仲間とひとときを過ごしましょう!!				

8	朝日	雪割草の会			
会場	朝日集落センター				
開催日	第2・4木曜日	時間	20:00~21:30		
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	毎回運動指導員 による運動指導
PR	60, 70代が中心のサークルで、和気あいあい楽しく活動しています。色々な情報交換の場でもあり、お役立ち情報も満載です。この先も元気で活動できる様、日々頑張っています。				

9	朝日	朝日ふれ愛サロン			
会場	朝日集落センター				
開催日	第4火曜日	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
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員による 運動指導
PR	60歳代以上の仲間が気軽に参加しています。毎月活動項目を決め、茶話会を実施しています。				

## 越路地域

10	不動沢	不動沢元気クラブ			
会場	不動沢構造改善センター				
開催日	第2・4月曜日 <small>(4・5・11・1月は月1回、8月は無)</small>	時間	10:00~11:30		
参加費	年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
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員による 運動指導
PR	70歳以上の仲間が多く参加しています。明るく楽しいサークルです。気軽に参加できます。				

11	不動沢	不動沢健康体操の会			
会場	不動沢構造改善センター				
開催日	第2・4火曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	年6,000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	年齢制限はありません。楽しく気軽に参加できます。				

12	白山	心身すこやかサロン			
会場	白山集会所				
開催日	第2土曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	年4,000円	人数	8人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	歌唱・踊り・軽体操 季節行事・他
PR	65歳以上90歳代の幅広い年齢層の人々が、健康寿命を延ばすべく、頑張っている。月1回いろいろな行事をすることにより、人間関係を広げたり、深めたりしてひきこもらないように頑張っている。				

## 越路地域

13	十楽寺	十楽寺いきいきくらぶ			
会場	越路公民館十楽寺分館				
開催日	第2・4火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月3,000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	いつも笑いが溢れています。暑気払い、新年会なども楽しみの一つです。				

14	釜ヶ島	釜ヶ島いきいき教室			
会場	釜ヶ島集会所				
開催日	4~9月(月1回) 10~3月(月2回)	時間	10:00~11:15		
参加費	1回300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・80歳代の仲間が参加しています。認知症予防、ワイワイ・ワハハで楽しくしています。				

15	岩田	岩田おひさまの会			
会場	岩田公民館				
開催日	第2木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月3,000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	おしゃべりしながら、楽しく気軽に運動しています。				

## 越路地域

16	飯島	飯楽会			
会場	飯島集会所				
開催日	第1月曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	年 2,500 円	人数	12 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ×	 ○	普通	運動指導員による 運動指導
PR	70 歳代の仲間が中心です。楽しく気軽に参加できます。				

17	西野	チューリップ体操の会			
会場	越路中野島地域体育センター				
開催日	第2金曜日 第4火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月 1,000 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	楽しく、気軽に参加し時々茶話会で情報交換し合ってます。出来る範囲の運動、祭り踊りをやったりします。				

18	沢下条	千歳会貯筋くらぶ			
会場	沢下条集落開発センター				
開催日	第1・3水曜日	時間	13:30~15:00		
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
	 ○	 ○	 ○	普通	介護予防体操 認知症予防・他
PR	みんなで楽しく運動しております。				

## 越路地域

19	神谷	神谷えがおの会			
会場	神谷集落センター				
開催日	第2・4月曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	6か月4,000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	介護予防体操・他
PR	65歳以上の仲間が多く参加しています。気軽に参加出来、楽しい会です。				

20	塚野山	さわやかリズム体操			
会場	塚野山集落センター / 南部体育センター				
開催日	第1・3金曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	2か月3,000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	運動指導員による運動指導
PR	65歳以上の仲間が参加しています。				

21	東谷	わらおう会			
会場	塚山地域体育センター				
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	6か月3,000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	和気あいあい、楽しく運動しています。				

## 越路地域

22	浦中	アマリリス会			
会場	浦区事務所				
開催日	第2・4水曜日	時間	10:00~11:00		
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	毎回運動指導員による運動指導
PR	70代、80代を中心に、毎回楽しく体操しています。				

23	浦上	浦上ストレッチの会			
会場	浦南部公民館				
開催日	第1・3月曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	月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
	 ×	 ○	 ○	弱め	毎回運動指導員による運動指導
PR	皆で楽しく体を動かしています！！				

24	浦下	浦下ストレッチ教室			
会場	浦北部公民館				
開催日	第1・3火曜日	時間	10:00~11:00		
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	毎回運動指導員による運動指導
PR	出来る範囲で、無理なく楽しくをモットーにやっています。				

## 越路地域

25	西谷	ほほえみサークル			
会場	西谷集会所				
開催日	第4土曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	年 2,000 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	近所の人たちと楽しく体を動かすことができます。50~70 代の仲間が集まりました。				

26	飯塚	飯塚すこやかクラブ			
会場	飯塚集会所				
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~15:00		
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	運動指導員による運動指導
PR	ボールやラダーを使った運動は大勢でやると楽しく元気が出て好評です。				

27	飯塚	中島はつらつ会			
会場	飯塚中島区集会所				
開催日	月1回木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	年 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	介護予防体操 認知症予防・他
PR	65歳代から80歳代の幅広い年代層の集まりです。お互い刺激を受けながら、参加しています。				

## 越路地域

28	岩野	スマイル会			
会場	石津トレーニングセンター				
開催日	毎週水曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	無料	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・月1回運動指導員による運動指導
PR	楽しく♥大笑いするスマイル会😊前半は軽体操し後半は楽しくおしゃべりします。運動指導員さんが来る日は運動がんばります！				