





三島地域




1	三島	筋トレクラブ H23		
---	----	------------	--	--

会場	みしま会館				
開催日	毎週金曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	月1000円	人数	17人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ×	 ○	 ○	強め	毎回運動指導員による運動指導
PR	インストラクターにより無理のない楽しい運動をしている(自分の体力に合わせて)。年3回インストラクターを囲み会員相互の親睦を図っている。年1~2回、他地域のサークルとノルディックウォーキング、バトミントン等で交流を図っている。				

2	三島	さわやかクラブ		
---	----	---------	--	--

会場	みしま会館				
開催日	毎週火曜日 (月4回)	時間	13:30~14:30		
参加費	3か月 3000円 (保険料別途)	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	毎回運動指導員による運動指導
PR	平均年齢 65 歳以上です。アップテンポのリズムに合わせて体操をし心地よい汗をかいています。明日への健康を求め、体力づくりに励んでいますので、会員は名前のとおり、さわやかで元気です。				

3	三島	リラックス体操クラブ		
---	----	------------	--	--




会場	みしま会館				
開催日	毎週木曜日 (月4回)	時間	10:00~11:00		
参加費	3か月 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	毎回運動指導員による運動指導
PR	毎回明るく、楽しく、元気に体操しています。皆さんも気軽に参加しませんか？				

三島地域




4	三島	みしま かたくりの会
---	----	------------

会場	三島保健センター				
開催日	毎週火曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	1回 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
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・介護予防講座・脳トレ・他
PR	毎回くじ引きで席を決めているため、いろいろな人との会話が楽しめる。				

5	三島	いきいきクラブ
---	----	---------

会場	みしまコミュニティセンター				
開催日	毎週金曜日	時間	9:20~11:40		
参加費	月1000円	人数	35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	講師(運動指導員)の特性を活かした熱い指導のもとに、毎回明るく、楽しく快活に取り組んでいます。年2回お食事会を開催し講師と会員の心の交流を深めています。身近でいつでも、どこでもやれる「ながら運動」など、“継続は力なり”を合言葉にして取り組んでいます。				

6	三島	みしまスクエアステップクラブ
---	----	----------------

会場	みしまコミュニティセンター				
開催日	第1・3水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	12か月 4800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	毎回運動指導員による運動指導
PR	出来立てほやほやサークルです。歩くだけで脳トレ「スクエアステップ」を主に行っています。明るく、楽しいメンバーと一緒に、皆さんも気軽に参加しませんか？				

三島地域

7	三島	みしま健康体操クラブ
---	----	------------

会場	みしま交流センター				
開催日	毎週木曜日 (月4回)	時間	10:00~11:00		
参加費	3か月3000円 (保険料別途)	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	健康の維持とお互いの親睦のため気軽に参加してください。				

8	三島	男の筋力アップ
---	----	---------



会場	みしま交流センター				
開催日	第1・2・3月曜日 (月3回)	時間	10:00~11:00		
参加費	3か月3600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	健康長寿を延ばす。いつまでも元気はつらつで過ごし、皆で楽しく運動しましょう。				

9	鳥越	鳥越 いきいき教室
---	----	-----------

会場	鳥越南集会所				
開催日	第2火曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	1回100円 (食事会の時300円)	人数	24人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	みんなおしゃべり大好き、気軽に参加できます。				

三島地域

10	鳥越	鳥越 すえひろ会
----	----	----------

会場	鳥越北集会所			
開催日	第4火曜日 (12月・3月は第3火曜日)	時間	9:00~11:30	
参加費	1回100円 (お弁当の時300円)	人数	25人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ
	 ○	 ○	 ○	弱め
PR	健康チェックやレクリエーション、茶話会、体力作りなど			
主な内容 転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他				




11	七日市	七日市 つるかめ会
----	-----	-----------




会場	七日市公民館			
開催日	第1もしくは 第2金曜日	時間	9:00~11:30	
参加費	1回100円	人数	24人	
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ
	 ○	 ○	 ○	弱め
PR	みんなの輪を大切に、絆を深めよう。			
主な内容 転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他				

12	上岩井	上岩井 ふれあい会
----	-----	-----------

会場	上岩井集落ふれあいセンター			
開催日	第4金曜日 (12月のみ第3金曜日)	時間	9:00~11:30	
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
	 ○	 ○	 ○	弱め
PR	軽い体操をしたり歌ったり楽しいゲームなどをやっています。参加者、ボランティアを募集中です。			
主な内容 転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他				

三島地域

13	吉崎	吉崎 さくら会			
会場	吉崎公民館				
開催日	第3水曜日 (6月、10月は第1水曜も)	時間	9:00~11:00		
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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	70歳~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。男性の参加者も大歓迎。				

14	脇野町	脇野町 花好き会			
会場	脇野町公民館				
開催日	第1もしくは 第2木曜日	時間	9:30~11:00 (昼食会の日は10:00~14:00)		
参加費	1回100円 (昼食会は個人負担あり)	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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	参加者と体操や歌、茶話会で楽しみ地域の皆さんとの交流を心がけています。				

15	三島中条	三島中条 中条健康教室			
会場	三島中条親林館				
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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	認知症予防脳トレ・転倒予防運動などを組み入れた健康維持増進に役立つ教室でありたいと心がけています。				

三島地域




16	三島新保	三島新保 なかよしクラブ
----	------	--------------

会場	三島新保集落センター				
開催日	第3火曜日	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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	健康チェックやレクリエーション、茶話会、体力作りなど。				

17	下河根川	下河根川 はなみずき会
----	------	-------------




会場	下河根川集落センター				
開催日	第1火曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回100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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	健康チェックやレクリエーション、茶話会、体力作りなど。				

18	瓜生	瓜生 くつろぎ会
----	----	----------



会場	瓜生集落センター				
開催日	第4木曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	1回200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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	65歳以上の方、男女問わず歓迎します。楽しく暮らせる知恵・ヒントが見つかるかもしれません。一度参加してみませんか。ボランティアさんも募集中です。				

三島地域


19	中永	中永 けやき会
----	----	---------

会場	中永公民館				
開催日	第3水曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回200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	毎回運動指導員による運動指導
PR					


20	三島上条	三島上条 つくし会
----	------	-----------

会場	三島上条公民館				
開催日	第1水曜日	時間	9:00~11:00		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	80歳代、90歳代の参加者が元気です。70歳代も頑張っておられます。90歳代の先輩を目標に頑張ります。				

21	気比宮	気比宮 あすなろ会
----	-----	-----------

会場	気比宮集落センター				
開催日	第2火曜日 (ただし、1月と2月は休み)	時間	9:00~10:30		
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	転ばないための筋力づくり、脳刺激体操・他
PR	軽い体操をしたり、楽しくゲームをやっています。参加者、ボランティアを募集中です。				

三島地域

22	藤川 宮沢	藤川・宮沢 藤宮会			
会場	藤宮集落センター				
開催日	第3木曜日	時間	9:30~11:30		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	転ばないための筋力 づくり、脳刺激体操・他
PR	少数ならではの楽しい会です。				