

山古志地域

1	種苧原	上村いきいき会			
会場	種苧原公民館				
開催日	第2火曜日	時間	13:30~15:30		
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
	☕○	🧠○	🧘×		茶話会・他
PR	みんなで楽しく今年もがんばります。				

2	種苧原	中野いきいき会			
会場	種苧原公民館				
開催日	第1火曜日	時間	13:30~16:30		
参加費	月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
	☕○	🧠×	🧘×		軽体操・紙芝居・ 季節の行事
PR	お年寄りが楽しみにして参加している。				




3	種苧原	種苧原健康体操教室			
会場	種苧原公民館				
開催日	月1回	時間	13:30~15:00		
参加費	1回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	指導員による 頭と体の楽しい体操
PR	日頃の疲れをリフレッシュしながら、大笑いして楽しく活動しています。				

山古志地域




4	種苧原	下村いきいき会
---	-----	---------

会場	地域の空き家				
開催日	月1回程度	時間	13:30~15:30		
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
	 ○	 ×	 ×		野外活動(温泉・花植え・ゲートボール)
PR	みんなで楽しく今年もがんばります。				

5	種苧原	大谷地いきいき会
---	-----	----------

会場	やまびこ食堂 2階				
開催日	月1回程度	時間	11:00~14:00		
参加費	1回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
	 ○	 ×	 ×		健康講話・他
PR	みんなで楽しく今年もがんばります。				

6	虫亀	虫亀いきいき会
---	----	---------

会場	虫亀集落センター				
開催日	月1回程度	時間	13:00~15:00		
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
	 ○	 ×	 ×		健康講話・季節の行事
PR	65歳以上の方が地域の行事・季節の行事に積極的に参加し、会話・ふれあいで皆様が楽しんで過ごしています。				

山古志地域

7	虫亀	虫亀貯筋体操教室			
会場	虫亀集落センター				
開催日	月1回	時間	13:30~15:00		
参加費	1回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	指導員による頭と体の楽しい体操
PR	貯筋体操をして100歳まで元気でいよう！				

8	南平	檜木お茶会			
会場	檜木集落センター				
開催日	第1火曜日	時間	9:00~11:30		
参加費	必要に応じて	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ×		
PR	センターの掃除・お茶会				

9	東竹沢	木籠ふるさと会体操			
会場	木籠公民館				
開催日	月1回程度	時間	10:00~11:00		
参加費	必要に応じて	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	運動指導員による運動指導
PR	誰でも気軽に参加できます。				

山古志地域

10	竹沢	竹沢貯筋体操教室			
会場	山古志体育館				
開催日	月2回	時間	13:30~15:00		
参加費	1回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	指導員による 頭と体の楽しい体操
PR	たくさん笑って、楽しく貯筋しています。タオル、水分補給用のお茶をご用意ください。				

11	山古志	にこにこ会			
会場	なごみ苑				
開催日	月1回	時間	10:00~11:30		
参加費	1回150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・レクリエーション
PR	みんなが「にこにこ」できる楽しい会です。				