

小国地域

1	小国	上地区けんこつ体操教室			
会場	おぐに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 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
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	弱め	けんこつ体操
PR	高齢者の集いですが、元気で楽しくがモットーです。				

2	小国	いきいき教室			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月2000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	けんこつ体操
PR	楽しくて元気の出る体操を目指しています。				

3	小国	美香ちゃん教室			
会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	第2・4月曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	1回 300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	笑いの絶えない教室です。心身ともにリフレッシュ しませんか？				

小国地域

4	小国	昼ヨガサークル
---	----	---------

会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	第2・4水曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	月1000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	運動指導員によるヨガ指導
PR	60代・70代を中心に幅広い年代の方が参加しています。ヨガで汗を流した後の気分は最高です。				

5	小国	おぐにメンズクラブ
---	----	-----------


会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	第1水曜日 第2・3木曜日 第4火曜日	時間	13:30~14:30		
参加費	月2000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	ヨガ・健康体操・他
PR	仲間づくりと健康づくりを進め、地域コミュニティを推進				

6	小国	みっちゃん教室
---	----	---------

会場	おぐにコミュニティセンター				
開催日	毎週月曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月1000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	音楽に合わせて講師指導による楽しい体操やおしゃべり等みんな自分のできる範囲でやっています。				

小国地域




7	小国	いきいき体操下村
---	----	----------

会場	下村集落センター				
開催日	毎週水曜日	時間	9:00~11:00		
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
	 ○	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	元気でにぎやかな会となっています。毎回集まるのが楽しみになっています。年1回体力測定、温泉行きをしています。				

8	小国	七日町 火よりの会
---	----	-----------




会場	七日町 はなのか倶楽部				
開催日	毎週火曜日	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
	 ○	 ○	 ○	普通	運動指導員・インストラクターによる運動
PR	心も体も「スッキリした」と帰宅できる様、楽しくをモットーにしています。 ハッピー体操、歌などで集落のイベントにも参加しています。				

9	小国	太郎丸けんこつ体操
---	----	-----------

会場	太郎丸集落センター				
開催日	毎週金曜日	時間	8:00~10:00		
参加費	月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	けんこつ体操
PR	みんな同じ集落の人なので、まず朝の始まる前のにぎやかな会話がインストラクターの「始めますよ」の合図までつづきます。 70歳代から90歳代まで皆が仲良です。				

小国地域




10	小国	小栗山けんこつ体操教室
----	----	-------------

会場	小栗山公民館				
開催日	毎週水曜日	時間	13:00~15:00		
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
	 ○	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	インストラクターのもと無理のない体操を毎回しています。体操後の茶話会も楽しみです。ハッピー体操も会員でできるようになりました。				

11	小国	檜沢体操教室
----	----	--------

会場	檜沢公民館				
開催日	毎週火曜日	時間	9:00~11:00		
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
	 ×	 ○	 ○	普通	けんこつ体操
PR	それぞれの年齢に応じて体力づくりに励んでいます。生涯現役「自分のことは自分でできる」を目指しています。				

12	法末	しょうちゃんクラブ
----	----	-----------

会場	あたご荘				
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~14:30		
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	けんこつ体操
PR	毎回大笑いの会です。				

小国地域

13	法坂・桐沢	法坂・桐沢けんこつ体操教室
----	-------	---------------

会場	法坂ふれあい館				
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~14:30		
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
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	弱め	けんこつ体操
PR	いつでも誰でも気軽に参加できます。月曜日の1時にふれあい館に集まりましょう。				

14	武石・押切	武石けんこつ体操教室
----	-------	------------

会場	武石集落集会センター				
開催日	第1・3月曜日	時間	9:00~10:00		
参加費	1回300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	けんこつ体操
PR	いつまでも元気で楽しくいたい人たちが参加しています。				

15	千谷沢 原小屋 鷺之島	千谷沢地区けんこつ体操教室
----	-------------------	---------------

会場	原小屋公民館				
開催日	第2・4水曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	1回300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	けんこつ体操
PR	一緒に体操できる仲間を募集しています。				

小国地域

16	小国	さくらの会			
会場	みんなの体験館				
開催日	第2火曜日	時間	10:30~14:30		
参加費	1回1500円	人数	13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	毎回違った内容のレクや脳トレと元気いっぱいの運動を行っています。送迎・昼食もあり、1日中楽しく参加できます。				