

和島地域

1	和島	あんしん体操教室
---	----	----------

会場	和島保健センター				
開催日	第1月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	1回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	毎回運動指導員による運動指導
PR	みんなで楽しく体操しています。途中入会できます。新しい方大募集！一度体験してみてください。				

2	和島	レインボー健康体操教室
---	----	-------------

会場	和島保健センター				
開催日	毎週水曜日	時間	9:30~10:30		
参加費	月1000~2000円	人数	17名		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🍰 ○	🧘 ○	普通	インストラクターによる運動指導
PR	和やかで貴重な存在なので、もっと増えて欲しい。女性17名、元気が取り得のグループです。いつでも、どなたでも入会大歓迎です。終わった後スッキリしますよ。心も体も。				

3	和島	さわやか健康くらぶ
---	----	-----------



会場	和島体育館				
開催日	毎週木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	年1000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	運動指導員による運動指導
PR	運動機能向上はもちろん、童話に合わせた脳トレを取り入れて楽しんでいます。誰でも気軽に参加でき、自分のできる無理のない範囲で活動することを大切にしています。毎回、みんなの笑顔が素敵なサークルで、リフレッシュしています。家に留まらず会場に来ることも運動の1つと考えています。				

和島地域

4	上桐	上桐元気くらぶ アトム
---	----	-------------

会場	上桐集落センター				
開催日	第2・4火曜日	時間	10:00~11:00		
参加費	3か月1000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・認知症予防講座・茶話会・他
PR	人生のベテラン連中、世の中のことを何事も知り尽くしたツワモノ、話題の宝庫です。口の休みなく、楽しい場所です。100歳まで、まだまだ長い。ゆっくりと行くか。				

5	上桐	〈いきいきサロン〉 ほほえみサロン
---	----	-------------------




会場	上桐集落センター				
開催日	第2木曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	年800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	軽体操・ゲーム・歌・他
PR	年代関係なく和気あいあいと楽しく参加できるサロンです。				

6	上桐	骨こつハッピー体操
---	----	-----------




会場	上桐集落センター				
開催日	第4木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	6か月3000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	平成30年4月活動スタート、皆で楽しく体操していきます。				

和島地域



7	小島谷 駅前	〈いきいきサロン〉駅前いきいきサロン
---	-----------	--------------------

会場	小島谷駅前公会堂				
開催日	第2金曜日	時間	10:00~14:00		
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	茶話会・お楽しみ・他
PR	会員としてでも、ボランティアでも、地域の交流の場として気軽に遊びにいらしてください。				

8	小島谷 駅前	駅前貯筋くらぶ
---	-----------	---------

会場	小島谷駅前公会堂				
開催日	第2・4月曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	無料	人数	7人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	強め	認知症予防・ 転倒予防・体力維持
PR	楽しく気軽に参加。心も体もすっきりぽかぽかです。				

9	和島中沢	〈いきいきサロン〉中沢仲よし会
---	------	-----------------

会場	中沢集落開発センター				
開催日	第3水曜日	時間	9:00~14:00		
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	歌・軽体操・お楽しみ
PR	いつも笑顔と笑い声。大正琴に合わせて、なつメロの歌声や軽い体操などで元気な活動です。				

和島地域

10	和島中沢	中沢貯筋クラブ		
----	------	---------	--	--

会場	中沢集落開発センター				
開催日	毎月第2週の いずれか1日	時間	13:30~15:00		
参加費	無料	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	軽体操・輪投げ
PR	時には輪投げ大会でトーナメント戦をする。				

11	両高	〈いきいきサロン〉両高いきいきサロンほほ笑み		
----	----	------------------------	--	--

会場	両高集落開発センター				
開催日	第2木曜日 (8月は第3木曜日)	時間	9:00~14:00		
参加費	1回100円	人数	26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・ お楽しみ
PR	利用者・ボランティアみんなでサロンの名前を考えました。集まった人、そうでない人、すべての人たちがいつでも笑って楽しく過ごせる両高！と云う事で、「ほほ笑み」に決定しました。両高いきいきサロンほほ笑み！今年も頑張ります。よろしく。				

12	両高	両高元気はつらつ体操		
----	----	------------	--	--

会場	両高集落開発センター				
開催日	毎週月曜日	時間	9:00~11:00		
参加費	無料	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	軽体操・茶話会・他
PR	お話をしたり体操をして体もスッキリとして大変楽しみにしてられます。				

和島地域

13	和島北野	〈いきいきサロン〉北野いきいきサロン
----	------	--------------------

会場	北野集落開発センター				
開催日	第2木曜日(原則)	時間	10:00~11:30		
参加費	月100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	軽体操・ゲーム・歌・他
PR	ボランティアと参加者が一体になって、朗らかな集まりになっています。各自が体調に合わせてその日の活動に参加しています。				

14	和島北野	北野健康体操
----	------	--------

会場	北野集落開発センター				
開催日	第3木曜日	時間	9:30~11:00		
参加費	6か月3000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	運動指導員による運動指導
PR	29年4月活動スタート、皆で楽しく体操しています。				

15	上小島谷 若野浦	〈いきいきサロン〉コスモス会
----	-------------	----------------

会場	若野浦公会堂				
開催日	第3金曜日 (11月~3月第1・3金曜日)	時間	10:00~15:00		
参加費	前期600円後期600円 又は1回100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	体操・ゲーム・折り紙・他
PR	常に笑い声があります。				

和島地域

16	下小島谷	〈いきいきサロン〉陽だまりの会
----	------	-----------------

会場	下小島谷ふれあいセンター				
開催日	第3火曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回300円 (10月、12月、1月別料金)	人数	18人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	体操・脳トレ・お楽しみ
PR	男性参加者もおられ、皆さんと楽しくやっております。				

17	下富岡	〈いきいきサロン〉ふれあい会
----	-----	----------------

会場	下富岡集落開発センター				
開催日	第3木曜日	時間	9:00~12:00 (1日の日もあり)		
参加費	年500円 (特別行事の時は徴収する)	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	体操・口腔体操・お楽しみ
PR	どなたでも参加してもらえる楽しい会です。				

18	日野浦 高畑	〈いきいきサロン〉あじさい会
----	-----------	----------------

会場	日野浦集落開発センター				
開催日	第3火曜日	時間	9:30~14:00		
参加費	1回200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	運動指導員・音楽療法士の講座・映写会など
PR	70~80歳代の仲間が多く参加しています。運動講座を多く取り入れ楽しく無理なく体を動かして筋力アップしています。				

和島地域

19	梅田	〈いきいきサロン〉いきいきサロン梅田
----	----	--------------------

会場	梅田集落開発センター				
開催日	第3水曜日	時間	9:00~11:30		
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	軽体操・季節の行事・他
PR	楽しく気軽に参加できるサロンです。				

20	東保内	〈いきいきサロン〉つくしんぼの会
----	-----	------------------




会場	東保内集落開発センター				
開催日	第3金曜日	時間	10:00~14:30		
参加費	1回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
	☕○	🍰○	🧘○	普通	軽体操・茶話会・他
PR	毎回楽しく活動しています。				

21	村田	〈いきいきサロン〉えびす会
----	----	---------------




会場	村田集落センター				
開催日	第3金曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回400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・歌・他
PR	ハッピー体操、ラジオ体操は毎月行っています。				

和島地域

22	城之丘	〈いきいきサロン〉城和会
----	-----	--------------

会場	城之丘会館				
開催日	第3金曜日	時間	13:30~15:30 (11:00~15:30)		
参加費	1回200円	人数	11名		
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・ 音楽療法士の講座・他
PR	利用者の皆さんは、明るくあいさつを交わし、こぼれる笑顔で、再会できたこと、おしゃべりできることをとても喜んでいきます。何をすることも、心をひとつにして励ましあう仲間です。利用者もボランティアもなく、助け合える城和会です。誰でも入会できます。				

23	荒巻	〈いきいきサロン〉いきいきサロン荒巻
----	----	--------------------




会場	荒巻集落開発センター				
開催日	第2木曜日 (12月~2月は休み)	時間	10:00~13:00		
参加費	月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
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・歌・他
PR	「おはよう」から「さようなら」までとにかく明るくにぎやかな会です。				

24	島崎	〈いきいきサロン〉島崎なごみサロン1
----	----	--------------------



会場	島崎公会堂				
開催日	第2・4火曜日	時間	9:30~12:00		
参加費	1回300円	人数	34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・季節の行事・他
PR	男性参加者が不在なので、男性参加者大歓迎です。				

和島地域

25	下町上 下町下	〈いきいきサロン〉島崎なごみサロン2「下町なごみ」
----	------------	---------------------------

会場	下町集会所				
開催日	第2・4木曜日	時間	10:00~15:00		
参加費	1回200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	軽体操・歌・レクリエーション・他
PR	会員とボランティアが一体となって行動します。体操・歌で楽しみ、ゲームの競争で大爆笑。笑いのある会です。いつでも参加できます。				

26	阿弥陀瀬	阿弥陀瀬げんきかい
----	------	-----------

会場	阿弥陀瀬集落開発センター				
開催日	月1回 おおむね火曜日	時間	9:00~12:00		
参加費	年1000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・茶話会・他
PR	毎回体操・おしゃべり・みんなげんき！				