

# 寺泊地域

1	寺泊	ヤングくらぶ			
会場	寺泊文化センター				
開催日	毎週月曜日	時間	13:00~14:30		
参加費	6か月 4000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	運動指導員による 運動指導
PR	自分の健康維持と向上をめざして、マイペースで運動を楽しんでいます。よくしゃべり、笑いが絶えない仲間たちです。気軽に参加ください。				

2	寺泊	めざせ現役百歳の会			
会場	寺泊文化センター				
開催日	毎週金曜日	時間	9:00~11:00		
参加費	月 1000円	人数	5人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ×	🧠 ○	🏃 ○	普通	生活機能全般の向上を 目的とした運動と学習
PR	めざせ現役百歳の会の担当運動指導員は東京都健康長寿医療センターの介護予防の主任運動指導員です。				

3	寺泊	美美っとクラブ			
会場	寺泊コミュニティセンター				
開催日	第1・3月曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	6か月 3500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	年齢を重ねても生き生きと日々の生活を送れるように、有酸素運動と脳トレを取り入れた運動サークルで、女性限定となります。				

## 寺泊地域

4	寺泊	温泉 de 健康まもり隊		
---	----	--------------	--	--

会場	寺泊温泉 北新館				
開催日	第3木曜日	時間	14:00~15:30		
参加費	年 5000 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	65~80 代の仲間が、自分の体調に合わせて楽しく気軽に運動しています。				

5	寺泊	ほがらかの会		
---	----	--------	--	--

会場	夕映荘				
開催日	月 1 回	時間	10:00~14:30		
参加費	1 回 550 円	人数	6 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	弱め	健康体操・話し合い・他
PR	地域型介護予防デイサービス卒業者の会です。一緒に集まった仲間と励ましあい、日々頑張っています。				

6	寺泊	ハピスマクラブ		
---	----	---------	--	--

会場	寺泊山ノ脇センター				
開催日	第1・3火曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	6 か月 6000 円	人数	5 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	皆さんの顔を見るのを楽しみに参加し、自分のペースに合わせて、どなたでも無理なく頑張ってます。男性の参加も大歓迎です。				

## 寺泊地域




7	山ノ脇	さわやか山ノ脇			
会場	寺泊山ノ脇センター				
開催日	第1月曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	6か月 3000円~ 4000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	運動指導員による 運動指導
PR	平成16年4月から活動しています。みんなで和気あいあいと運動とおしゃべりを楽しんでいます。				

8	桐原	月曜会			
会場	五分一集落センター				
開催日	第1・3月曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	6か月 4400円	人数	10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	講師の指導のもと、地区の集まりの場として、和気あいあいと活動しています。				

9	上田町	笑んがわ日和			
会場	上田町会館				
開催日	第3水曜日	時間	10:00~13:00		
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
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ○	弱め	健康体操・話し合い・ ゲーム・他
PR					

# 寺泊地域


10	大和田	大和田あつまろう会		
----	-----	-----------	--	--

会場	夕映荘または大和田会館				
開催日	第2月曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	年2000円	人数	17人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康体操・話し合い・ゲーム・他
PR					

11	山田	いきいきクラブ		
----	----	---------	--	--




会場	山田集会所				
開催日	第2水曜日	時間	10:00~14:00		
参加費	1回300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	介護予防講座・話し合い・他
PR	ほかの集落からの参加も歓迎です。				

12	田頭	さわやかサロン		
----	----	---------	--	--

会場	田頭集落センター				
開催日	第4水曜日	時間	10:00~16:00		
参加費	無料	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	健康体操・茶話会・他
PR					

# 寺泊地域


13	戸崎	戸崎がんばろう会
----	----	----------

会場	戸崎集落開発センター				
開催日	毎月中旬(平日)	時間	10:00~15:00		
参加費	1回 500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	介護予防講座 ・茶話会・他
PR	開催日を楽しみにしており、全員が生き生きしています。				

14	川崎・下曾根・中曾根・蛇塚集落	すみれ会
----	-----------------	------

会場	寺泊本山センター				
開催日	第2木曜日	時間	10:00~12:00		
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	健康体操・小物づくり
PR	楽しく気軽に参加できます。80代の方も参加しています。				

15	野積 (内川・高屋)	こううち 高内いきいきサロン
----	---------------	-------------------




会場	内川集会所				
開催日	毎月 15日	時間	9:00~15:00		
参加費	必要時 500~1000円 (年 4000円程度)	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	健康体操・話し合い・他
PR					

## 寺泊地域




16	町軽井	お茶の会		
----	-----	------	--	--

会場	町軽井公会堂				
開催日	第3月曜日	時間	10:00~15:00		
参加費	1回300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	健康体操・ゲーム・食事作り
PR	JAから講師を頼み料理講習会。郷土食作り(笹だんご、麦まんじゅう、おこわだんご)を体験しながら、脳トレ・運動も取り入れ、楽しく活動している。				

17	高内	たかうち 高内白山会		
----	----	---------------	--	--

会場	高内集落開発センター				
開催日	第3金曜日	時間	9:00~12:00		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	講習会・茶話会・他
PR					

18	竹森	竹森いっぷく会		
----	----	---------	--	--

会場	竹森公会堂				
開催日	第4金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	無料	人数	25人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	講習会・歌・茶話会
PR					

# 寺泊地域

19	碓田	碓田いきいきサロン			
会場	碓田公会堂				
開催日	毎月10日	時間	9:00~12:00		
参加費	1回100円	人数	10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 レクリエーション
PR					