







栃尾地域




1	栃尾	筋トレクラブ栃尾		
---	----	----------	--	--

会場	トチオーレ				
開催日	毎週木曜日	時間	13:00~15:00		
参加費	月 200円	人数	32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	楽しく体を動かし、元気で健康長寿をのばそう！				

2	栃尾	アロマ体調改善体操		
---	----	-----------	--	--

会場	トチオーレ				
開催日	毎週水曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	月 1000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	運動指導員による運動指導
PR	指導者による有酸素運動・筋トレなどアロマを使用したりして、楽しく体を動かしています。				

3	栃尾	そよかぜ体操クラブ		
---	----	-----------	--	--




会場	トチオーレ				
開催日	毎週金曜日	時間	13:15~15:15		
参加費	月 500円	人数	30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	講師の指導はわかりやすく、楽しいお話とともに行われるので、笑いが絶えません。会員はこの時間を楽しみにしております。				

栃尾地域




4	栃尾	ハッピー教室			
---	----	--------	--	--	--

会場	トチオーレ				
開催日	第1水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	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	うつ予防の学習会
PR	70歳以上の参加が多い。気楽に楽しく参加できます。				


5	栃尾	コミセン体操クラブ			
---	----	-----------	--	--	--




会場	トチオーレ				
開催日	毎週木曜日 (8,12月変更有)	時間	13:30~15:00		
参加費	年7000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	毎回運動指導員による運動指導
PR	60、70歳代で自分のできる範囲内で楽しく参加しています。				




6	栃尾	おりなす貯筋クラブ			
---	----	-----------	--	--	--

会場	トチオーレ				
開催日	月3回水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	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
	 ×	 ○	 ○	普通	運動指導員による運動指導
PR	楽しく体力づくりをしませんか。毎日を元気で過ごせるように、体を動かしましょう。				

栃尾地域

7	栃尾	くるみの会			
会場	トチオーレ				
開催日	土曜日 (3週間に1回の割合)	時間	13:00~16:00		
参加費	1回100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	脳トレ・軽体操・音楽回想・音楽で口腔体操
PR	民謡、ダンス、手芸、工作など色々なものを取り入れたものと、CD伴奏とハーモニカ、大正琴も取り入れた口腔体操など。				

8	栃尾	転ばん隊			
会場	トチオーレ				
開催日	第2火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	年1000円	人数	6人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	体操・筋トレ・情報交換・他
PR	60~80歳代まで、幅広い年代の人達の仲間です。自分自身の健康と体力維持や、地域のお茶の間会等に少しでもお役に立てればと思う仲間達です。				




9	金町	はなの会			
会場	トチオーレ				
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:30		
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
	 ○	 ○	 ○	普通	軽体操・折り紙・ゲーム・他
PR	おしゃべりしながら、楽しくゲームをしたり、体を動かしましょう。				

栃尾地域



10	下塩谷	ブラボー
----	-----	------

会場	皆楽荘				
開催日	第1・3金曜日 第2木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月300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	体操・筋トレ・茶話会・他
PR	元気なお年寄りが目標です。死ぬまで生きたい人の集まりです。				

11	新栄町	いきいきサロン「ひまわり」
----	-----	---------------




会場	新栄町区民会館				
開催日	第1火曜日	時間	10:00~14:00		
参加費	1回100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	季節行事・カラオケ・他
PR	できるだけ多くの人、いろんな状態の方が参加できるよう心がけています。常時男性の方も参加しています。				

12	栄町	みんなの茶の間・栄町
----	----	------------




会場	栄町区民会館				
開催日	月3回水曜日	時間	14:00~16:00		
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	体操・脳トレ・ゲーム・他
PR					

栃尾地域


13	栄町	栄健康クラブ		
----	----	--------	--	--

会場	栄町区民会館				
開催日	月3回水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月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
	 ○	 ○	 ○	普通	体操各種・脳トレ・ゲーム・他
PR	70~80代の仲間が多く参加しております。楽しく気楽に参加できます。「生きる限り、元気に」を目標に心身機能の維持と向上に努め、認知症、要介護状態の予防と支え合いの輪を広げる。				

14	栃尾新町	新町雪割草の会		
----	------	---------	--	--

会場	新町区民会館				
開催日	第2木曜日	時間	13:30~14:30		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	介護予防講座・カラオケ・ゲーム・他
PR	会員外の方も自由に参加できます。 お誕生月にお祝いのプレゼント。				

15	栃尾表町	「元気だかのう」会		
----	------	-----------	--	--




会場	栃尾表町雁木の駅				
開催日	①第1月曜日 ②第3金曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月200円	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	転倒予防・認知症予防・他
PR	継続することで、身体に良いことばかり。				

栃尾地域




16	栃尾表町	表町お茶飲みサロン
----	------	-----------

会場	栃尾表町雁木の駅				
開催日	毎月 15 日	時間	13:30~16:00		
参加費	1 回 300 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	茶話会・他
PR	75 歳以上の仲間の会です。気軽に参加ください。				

17	栃尾 大野町	大野元気かい！
----	-----------	---------




会場	大野公民館				
開催日	第 1・2 火曜日 第 3・4 木曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	1 回 50 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	認知症予防・ 健康相談・健康体操
PR	最高 94 歳の方も元気に参加しています。 各季節に催しも入れています。				

18	上の原町	十五日会
----	------	------



会場	上の原町区集会所				
開催日	第 2 火曜日	時間	13:00~16:00		
参加費	1 回 100 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	季節行事・講話・ 体操・ゲーム・他
PR	楽しく笑って帰っていただきます。				

栃尾地域

19	栃尾東町	東町はつらつ会
----	------	---------

会場	東町区民会館				
開催日	第3火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回200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 による運動指導他
PR	男性もたくさん出席します。 講座の先生方が上手でとても楽しいです。				

20	金町	金町よったかりの会
----	----	-----------




会場	金町集会所				
開催日	第2水曜日	時間	13:30~15:00		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	健康講座
PR	仲間同士による会話を促し、手、足、頭の自立を促進します。				

21	小貫	すこやかクラブ
----	----	---------

会場	小貫公民館				
開催日	第2水曜日	時間	13:30~16:00		
参加費	1回300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	小旅行・講話・体操・他
PR	80歳代の方が多く、皆で気楽におしゃべりを楽しんでいます。				

栃尾地域




22	土ヶ谷	福ろう会
----	-----	------

会場	土ヶ谷公民館				
開催日	第3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
	 ○	 ○	 ○	弱め	軽体操・茶話会・他
PR					

23	金沢	山ゆりの会
----	----	-------

会場	金沢区民会館				
開催日	第2水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	1回100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	講話・レクリエーション・ 軽体操・他
PR	多くの仲間と、楽しく話し合える場として、気軽に参加できます。				

24	栃尾原町	原町20日会
----	------	--------

会場	原町公民館				
開催日	毎月20日	時間	9:30~11:30		
参加費	行事時随時徴収	人数	30人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	歌・踊り・ 季節の行事・他
PR	毎月の開催日には誘い合い、楽しく活動しています。				

栃尾地域

25	巻渚	よらん会
----	----	------

会場	巻渚公民館				
開催日	第2または 第3水曜日	時間	13:30~15:00		
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	季節の行事・他
PR					

26	平	なごみの会
----	---	-------



会場	平区コミュニティセンター				
開催日	毎月7日(変更有)	時間	13:30~15:00		
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
	☕○	🍰○	🧘○	弱め	調理実習・ 市内外巡り・他
PR	集まることを楽しみに、皆元気に喜んで出席しています。				

27	天下島	白山いきいき会
----	-----	---------




会場	天下島公民館				
開催日	月1回程度	時間	13:30~16:00		
参加費	1回150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	ウォーキング・筋トレ・ 講話・植栽・他
PR	町内の公民館ならば、気兼ねなく集い、町内活動に協力し茶話会などを通じて情報交換(健康確認)や認知症・介護予防講座などを開催し、健康管理をして仲間同士助け合い、交流を深めて行きたいと思っております。				

栃尾地域

28	天下島	はつらつ会
----	-----	-------

会場	天下島公民館				
開催日	月1回	時間	9:30~11:30		
参加費	1回 500円	人数	14人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	健康体操・調理実習・他
PR					

29	楡原・岩野	サークル「かがやき」
----	-------	------------

会場	楡原ふれあいセンター				
開催日	第2木曜日	時間	9:30~12:00		
参加費	随時	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	季節行事・講話・体操・ゲーム・他
PR	60歳以上の仲間づくり。行事によっては親子で楽しめます。				

30	山葵谷	火曜の会
----	-----	------

会場	山葵谷集落開発センター				
開催日	月1回	時間	11:00~14:00		
参加費	1回 200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	茶話会・他
PR	ウキウキワクワクするようなゲームをやっています。				

柘尾地域




31	小向	小向なごみ会
----	----	--------

会場	小向区民会館				
開催日	月1回	時間	13:30~15:00		
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	各種レクリエーション
PR	多くの会員が気楽に集まれるように、講座を考え、一致協力、地域の活性化を図る。				




32	松尾	ほほえみの会
----	----	--------




会場	松尾公民館				
開催日	月1回	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100円+ その時の実費	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	体操・ゲーム・講話・他
PR	いつも笑いの絶えない楽しい時間を会の皆で過ごしたい。				

33	吹谷	茶の間の会
----	----	-------

会場	吹谷集会センター				
開催日	毎月10日近く	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100円+ その時の実費	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	体操・茶話会・他
PR	80歳代の人が多く、これ以上ボケないように、楽しく体操やお茶会をしています。				

栃尾地域




34	北荷頃	はぐるまの会			
会場	荷頃地区センター、皆楽荘				
開催日	月 1 回不定期	時間	13:30~15:00		
参加費	1 回 100 円~ 1000 円	人数	32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・ かたりべ・他
PR	楽しく、来れる人なら、誰でも参加してください。				

35	荷頃	荷頃頭いきいき教室 (H22 頭いきいき教室)			
会場	荷頃地区センター				
開催日	第 1・3 水曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	年 1200 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・ウォーキングの 計画と実行
PR	毎日を元気に生活することにより、健康年齢を伸ばせるように努力します。				

36	一之貝	健康づくり「大平会」			
会場	一之貝担い手センター				
開催日	月 2 回	時間	13:30~15:30		
参加費	年 1000 円	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	体操・レクリエーション・ 各種イベント
PR	70~80 歳代、男女でお喋りあり、笑いあり、元気元気を分かち合っています。				

栃尾地域

37	田之口	ほがらか会
----	-----	-------

会場	田之口活性化センター				
開催日	第3水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	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
	 ○	 ○	 ○	普通	体操・講話・他
PR	健康体操を中心に脳トレ等もしています。体操や講話の後の茶話会が楽しい会です。誰でも気軽に参加できます。				

38	森上	もりの会
----	----	------


会場	森上集落センター				
開催日	第2金曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	1回100円~ 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	市内巡り・季節行事・ 体操・他
PR	地域の方、誰でも気軽に参加できます。仲間同士助け合っています。				

39	新山	あらやまサロン
----	----	---------




会場	新山地区センター				
開催日	第2火曜日 (休日の際は第3火曜日)	時間	13:30~15:30		
参加費	年1000円 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	健康講座・他
PR	互恵共助の地域コミュニティを維持拡大				

栃尾地域

40	繁窪	繁窪いきいきサロン
----	----	-----------

会場	繁窪集会センター				
開催日	月 1 回	時間	13:30~15:00		
参加費	無料 (特別プログラムは実費)	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	季節行事・体操・レクリエーション・他
PR	年代を問わず楽しく茶話し、体験作業や食事会を行います。				

41	半蔵金	よらねえ会
----	-----	-------

会場	半蔵金地区センター				
開催日	第 2・4 火曜日	時間	13:30~16:00		
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	折り紙・茶話会・他
PR	全員 80 歳代の仲間です。				