

## 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 500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 1,000円	人数	21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 600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6,000円	人数	22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	おいなす貯筋クラブ			
会場	トチオーレ				
開催日	月4回水曜日	時間	13:30~15:00		
参加費	月1,000円	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	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	第2土曜日	時間	13:00~16:00		
参加費	1回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	脳トレ・軽体操・音楽回想・音楽で口腔体操・他
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。輪投げなどゲーム				

8	栃尾	転ばん隊
---	----	------

会場	トチオーレ				
開催日	第2火曜日 (祝祭日の場合第3火曜日)	時間	13:30~15:30		
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	ながおか元気体操・ハッピー体操・情報交換・他
PR	70歳代から90歳代の人達が体を動かしたり、おしゃべりしたり楽しい時間を過ごしています。参加希望の方をお待ちしています。				

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	8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	栃尾	チアサークルポム		
----	----	----------	--	--

会場	トチオーレ				
開催日	第2・4木曜日	時間	13:00~14:30		
参加費	1回600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	毎回運動指導員による運動指導
PR	みんなで踊って、笑って、声出して、お茶のみして楽しくやっています。				

11	栃尾	チームつなぐ		
----	----	--------	--	--

会場	トチオーレ				
開催日	第1日曜日	時間	10:00~12:00		
参加費	1回300円	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・踊り・体を動かし声を出す
PR	障がいのある方と親で元気に笑う。家に閉じこもらず地域とかわれる				

12	下塩谷	ブラボー		
----	-----	------	--	--

会場	皆楽荘				
開催日	第1・3木曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月200円	人数	17人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	強め	軽体操・介護予防講座・レクリエーション・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。				

## 栃尾地域

13	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。				

14	栄町	栄健康クラブ			
会場	栄町公民館				
開催日	月4回水曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	月1,000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	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。				

15	栃尾 新町	新町雪割草の会			
会場	新町区民会館				
開催日	第2金曜日	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！				

## 栃尾地域

16	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	8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	みなさん元気に参加しています。各季節に催しも入れています。 どの地区からでも、どなたでも気軽に参加ください。				

17	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	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。				

18	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	13:30～15:00		
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	運動指導員による 運動指導
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。				

## 栃尾地域

19	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。				

20	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	20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。				

21	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	20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

22	巻渚	よらん会			
会場	巻渚公民館				
開催日	第2または 第3木曜日	時間	13:30~15:00		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	市内めぐり・講話・ 体操・季節の行事・他
PR					

23	平	なごみの会			
会場	平区コミュニティセンター				
開催日	第3火曜日	時間	13:30~15:00		
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
	 ○	 ○	 ○	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。				

24	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					

## 柘尾地域

25	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	11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。				

26	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。				

27	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。				

## 栃尾地域

28	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 200 円~1,000 円	人数	24 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。				

29	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 1,000 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。				

30	本津川	本津川はつらつサークル			
会場	本津川ふれあいセンター				
開催日	第3火曜日	時間	13:30~15:30		
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
	 ○	 ○	 ○	弱め	運動指導員による 運動指導
PR	全区民どなたでも参加可能。楽しく、気軽に(長く継続して)活動を実施したい。				

## 栃尾地域

31	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木曜日	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	講話・体操・茶話会・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。				

32	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	9 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。				

33	新山	あراやまサロン			
会場	新山地区センター				
開催日	第 2 月曜日 (休日の際は第 3 月曜日)	時間	13:30~15:30		
参加費	年 1,000 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

34	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。				

35	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	7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。(一部90歳代)				

36	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1,200円 (忘新年会随時)	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。				