



美浜町の「健康づくり活動団体」一覧

R7.3月現在

地区	団体名	活動場所	活動日	活動時間	メンバー数	活動内容
北西郷	いきいき夢サークル	北西郷公民館	毎週木曜	9:30～11:00	13名	体操・スポーツ・ゲーム・アート等を取り組み心身の健康維持を目指す。
	笹田健康サロン	笹田生活改善センター	月1回 第2金曜	10:00～12:00	10名	事業所の理学療法士の指導のもと、健康づくりに取り組む。 おしゃべりをしながら交流も図る。
	ひまわり会	大藪生活改善センター	月2回 第2・4木曜	9:30～11:00	15名	健康づくり・ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ等に取り組む。 健康寿命の延伸を目指す。
	ほのぼのサークル	松原ふれあいセンター	月2回 第1・3月曜	10:00～11:30	11名	気軽にできる体操やレクリエーションに取り組み、介護予防や健康増進を図る。
	早瀬を元気にしよう会	早瀬改善センター	月1回 15日	14:00～15:00	21名	集落の高齢者に介護予防、健康づくりのための取り組みを行う。 「水無月カフェ」として開催している。
	気楽に集う会	隠れ家ゆう	月1回 第4月曜	13:30～15:00	13名	健康増進のため、ラジオ体操、音楽体操、指体操、歌唱等を行っている。
	日向ときめきサロン	北西郷公民館	月1回 15日	9:30～11:00	13名	心身ともに健やかに過ごせるようにスポーツ、ゲーム、音楽などのプログラムを行う。
	日向ウォーキングクラブ	日向湖周辺	月1回 第1土曜日	10:00～11:00	14名	健康づくり推進員を中心に、毎月1回、日向湖一周のウォーキングに取り組む。

地区	団体名	活動場所	活動日	活動時間	メンバー数	活動内容
耳	すみれ会	耳公民館	月2回 第1・3木曜	9:30～11:00	15名	ラジオ体操、ストレッチ、筋トレなどに取り組み、健康寿命の延伸を目指す。 耳地区の住民が幅広く参加する。
	スマイル	文化会館	月1回 第3火曜	13:30～15:00	12名	認知症予防の学習・活動を行う。ストレッチ、筋トレ・ひざ痛予防体操などの体操を行う。月2回、講師によるバランスボールを使用した講座も参加。
	和田いきいきライフ	ふる里交流センター	月1回 第3金曜	10:00～12:00	15名	介護資格を有する区民の指導のもと、簡単な体操・ストレッチ・レクリエーション等を行い、介護予防に取り組む。
	山野草の家	山野草の家	月3回 「5」のつく日	13:00～16:00	19名	区内の空き家を活用し、主に地域で閉じこもりがちな高齢者が集い健康について話や体操等を行い、介護予防につなげる活動に取り組む。
	興道寺健康体操教室	興道寺農業研修センター	月2回 第2・4木曜	9:30～11:30	15名	介護予防を目的にラジオ体操をはじめ、DVDを見て自分たちで様々な体操を行う。また第4木曜は雑談カフェとして1時間ほどおしゃべりする。
	さわやか会	新庄やまびこセンター	月2回 第2・4金曜	9:30～11:00	13名	フレイル予防における健康体操、脳トレ(計算・漢字プリント)等を行い、健康増進に取り組む。
	男体操教室	耳公民館	月2回 第2・4水曜	第2(9:30～11:00) 第4(14:00～15:30)	7名	耳地区の男性が集まり、ストレッチや筋トレ、脳トレなど健康増進の取り組みを行う。月2回、講師によるバランスボールを使用した講座にも参加する。
	木野なかよしグループ	木野担い手センター	月1回 不定期(木曜日)	9:30～11:00	16名	健康づくりを目的とした軽体操などに取り組む。

地区	団体名	活動場所	活動日	活動時間	メンバー数	活動内容
東	さくら会	佐田公民館	月2回 第2・4火曜	10:00～11:30	20名	介護予防・引きこもり防止・健康寿命の延伸のため、体操・筋トレ・脳トレレクリエーション等に取り組む。
	にこにこサークル	海の暮らし館	月3回 第1・3・4木曜	10:00～11:30	11名	ラジオ体操をはじめ、体操、レクリエーション、歌唱等を行い、健康づくりに取り組む。また第4木曜は認知予防に脳トレプリント等を行う。
	そくさい会	丹生介護予防センター	月1回 第1火曜	10:00～11:30	8名	地区の住民が集える場。軽体操やおしゃべりなどを行い、介護予防につなげる活動に取り組む。