

気軽な“健康づくり”はじめませんか??

一かつらぎ町健康づくり活動マップ



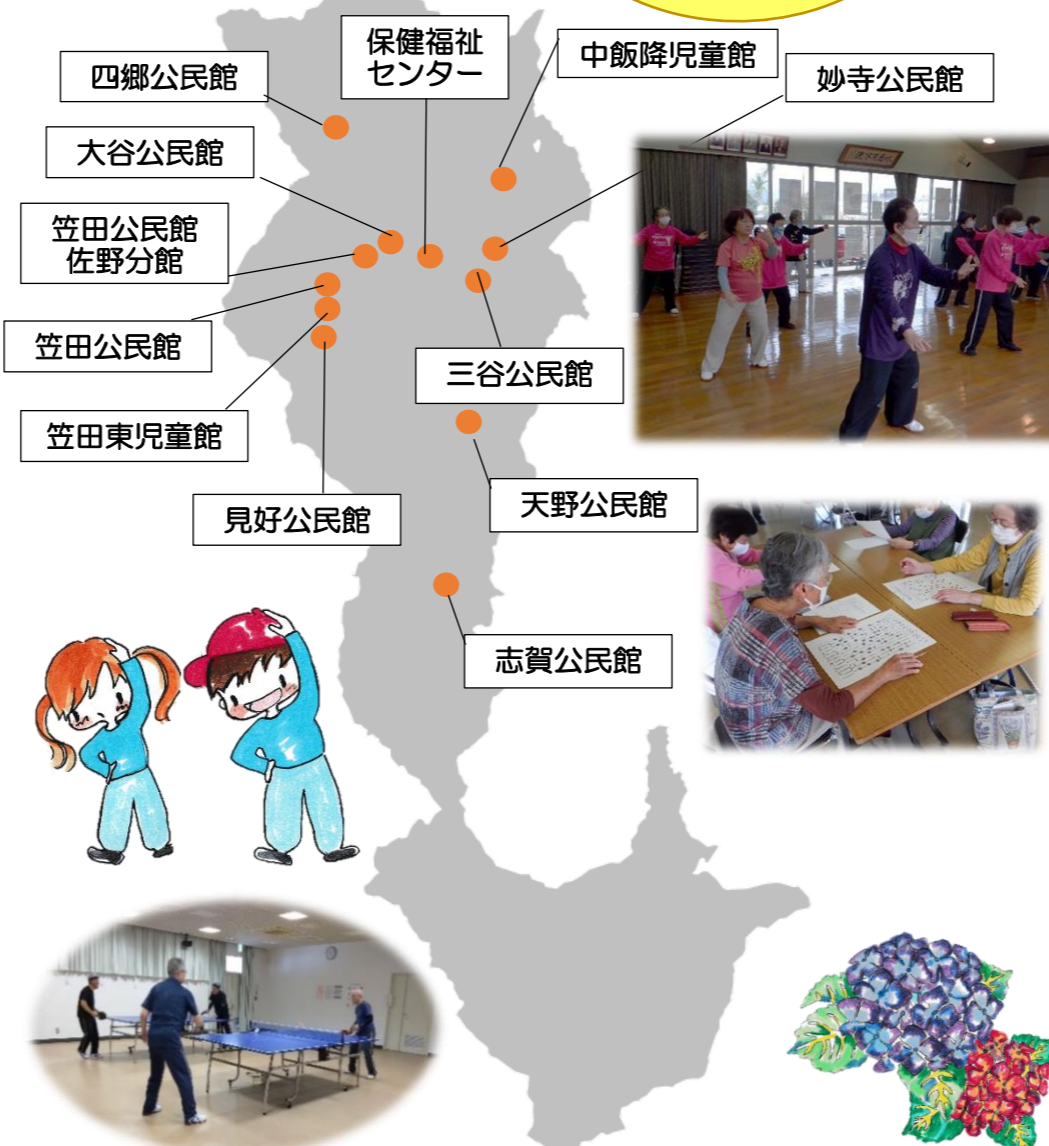
自分のペースで、運動できる場所!!
「いっぺん、参加してみよら!! ♪」



参加費等が必要な場合もありますので、詳しくは各公民館へお問い合わせください。



No.	活動名称	内容	実施日
四郷公民館 ☎ 25-0002			
1	ともがきフィットネスクラブ	動画を見ながら筋トレ、エクササイズを行います。	第3土曜 19時30分～
笠田公民館 ☎ 22-1004			
2	太極拳倶楽部「ゆうゆう」笠田教室	太極拳武術の習得のための練習と交流を深めます。	毎週木曜 10時～
笠田東児童館 ☎ 22-4764			
3	卓球サークルスマッシュ	卓球で体力の保持及び親睦を図ります	毎週金曜 9時～
4	ポディートーク	ストレッチを交えた体操で健康づくりを行います。	毎週火曜 20時～
笠田公民館佐野分館 ☎ 22-4566			
5	卓球サタデークラブ	卓球で体力の保持及び親睦を図ります。	毎週水曜、金曜 13時～
6	年金者組合卓球サークルひまわり	卓球を楽しみながら技術向上と交流、親睦を図ります。	毎週木曜 9時～
7	卓球クラブ きんもくせい	運動により健康に留意し、親睦を図ります。	毎週木曜 13時～
大谷公民館 ☎ 22-1644			
8	大谷シルバーフィットネスクラブ	運動等により認知症に強い脳をつくり、足腰を鍛え、健康づくりに取り組みます。	第2、4火曜 13時30分～
見好公民館 ☎ 22-6917			
9	健康教室	気軽のできる体操と脳トレで身体機能の低下を防ぎます。	第3木曜 13時30分～
志賀公民館 ☎ 26-0111			
10	健康相談	保健師等による血圧測定、健康体操で機能低下を防ぎます。	第1木曜 9時30分～
11	志賀卓球サークル	体力づくりとコミュニケーションで運動不足を解消します。	第3土曜 19時～
天野公民館 ☎ 26-0370			
12	天野スポーツクラブ ※若年層中心	バレーを通じて健康づくりとコミュニケーションを図ります。	毎週土曜 19時～



※運動（体操）に特化したサークルや教室を掲載しています。

No.	活動名称	内容	実施日
保健福祉センター（体づくりフロア） ☎ 22-0300			
13	かつらぎ FITNESS	体力測定の結果をもとに、自分に合った運動メニューで健康づくりに取り組みます。 ※月曜年末年始休館	9～12時、13～17時（火・木・金は上記時間に加えて18～21時）
妙寺公民館 ☎ 22-6668			
14	脳トレ教室	気軽のできる脳トレと体操で身体機能の低下を防ぎます。	第2、4火曜 9時30分～
15	BODY TALK ※若年層中心	気軽に無理なく、誰もがができる体操です。	毎週火曜 19時30分～
16	スマイル	リズム体操で、脳の活性化、健康増進を目的に活動中です。	毎週木曜 9時～
17	クルトン体操	ゆっくり呼吸をしながら、関節や筋肉をクルクル・トントンし老廃物や血流を流し、身体の調整を行います。	第1、3木曜 13時30分～
18	ぼちぼち体操 ※60代中心	体を動かし、リズム乗った無理のない運動。女性同士の親睦を図ります。	毎週木曜 13時30分～
19	妙寺太極拳サークル	誰でも、楽しく、無理なく健康のための太極拳です。	第2、4木曜 13時30分～
20	太極拳妙寺教室		毎週木曜 19時～
21	妙寺ゆる体操サークル	椅子を使った、簡単な体操で健康づくりを実践します。	第1、3金曜 14時～
中飯降児童館 ☎ 22-8015			
22	中飯降転倒予防認知症予防教室	気軽のできる体操と脳トレで身体機能の低下を防ぎます。	第2木曜 13時30分～
三谷公民館 ☎ 22-2184			
23	いちょうの会	幼い頃を思い出し、軽い体操と大声で歌うことで健康に!	第2、4水曜 13時30分～
24	太極拳	太極拳をととして、体力増進と相互親睦を図っています。 椅子に座りながらでもok。	毎週金曜 10時～
25	リフレッシュクラブ	エアロビクスで健康な身体を目指します。	月1回金曜 20時30分～