

「元気がでる体操教室」

※R7年8月時点

地域名	サークル名	開催会場	活動日時	参加人数	活 動 内 容
館 山 地 区	ロコモサークル	新井区集会所 館山市館山1138	第2・第4木曜日 10:00~	15名 (男性1)	監督の指導による健康体操 たてやま元気体操
	楠の木会	楠見区集会所 館山市館山737	毎週火曜日 13:30~	10名	健康体操 談話
	一水会	柏崎集会所 (防災センター) 館山市沼1657-2	第1・第3水曜日 9:30~	8名	健康体操 ラジオ体操 談話
	宮城 健康なかま	豊津ホール 宮城192-2	毎週火曜日 13:30~	19名 (男性4)	ストレッチ 健康体操 演歌体操 口腔体操
	井戸端体操	笠名区民館 館山市笠名48	第1・2・4水曜日 10:00~	9名	ストレッチ 健康体操 青空教室(外で体操)
	真倉あゆみ会	上真倉区集会所 館山市上真倉1819	第2・第4木曜日 9:30~	20名 (男性4)	健康体操 演歌手ぬぐい体操 輪投げ ポッチャ
	上町体操サロン	上町区集会所 館山市館山828	毎週火・金曜日 13:30~	12名 (男性3)	ストレッチ 健康体操
	上須賀いきいき サロン	上須賀青年館 館山市館山294-6	毎週月曜日 10:00~	22名 (男性1)	ストレッチ 健康体操 ポッチャ 講師による体操指導
北 条 地 区	もみじクラブ	菜の花ホール 館山市北条1735	毎週火曜日 10:00~	9名	ストレッチ 健康体操 ラジオ体操 たてやま元気体操 365歩のマーチ
	長須賀いきいき 体操	長須賀中央ホール 館山市長須賀46-3	第1・第3水曜日 13:30~	10名	ストレッチ 健康体操
那 古 地 区	川崎町内 和気あいあい クラブ	川崎集会所 (八雲神社) 館山市正木1378-1	毎週金曜日 13:30~	10名	ストレッチ 健康体操
	正木げんき会	正木下集会所 (熊野人神社) 館山市正木1590	毎週水曜日 13:30~	15名	ストレッチ 健康体操
船 形 地 区	船形ふれあい 健康クラブ	船形漁協センター 館山市船形1452	毎週金曜日 10:00~	15名 (男性2)	ストレッチ 健康体操 365歩のマーチ ラジオ体操
神 戸 地 区	神戸げんきクラブ	神戸地区公民館 館山市犬石1496-1	第2・第4木曜日 13:30~	11名	ストレッチ 健康体操
富 崎 地 区	こぶしの会	布良崎神社事務所 (本郷集会所) 館山市布良382-1	毎週水曜日 13:30~	13名	ストレッチ 健康体操 ウォーキング 趣味活動(手芸・工作)

地域名	サークル名	開催会場	活動日時	参加人数	活 動 内 容
豊 房 地 区	健康山荻21	山荻集会所 館山市山荻278	第3月曜日 13:30~	10名 (男性5)	ストレッチ 健康体操 談話
	ハッピーサロン 古茂口	古茂口青年館 館山市古茂口399	第1,第3日曜日 13:30~	12名 (男性4)	健康体操 花見 お楽しみ会 地区行事への参加
	ゆうゆうサロン 西長田	観音院 館山市西長田372	第2・第4火曜日 13:30~	10名 (男性5)	ストレッチ 健康体操
	大戸 やまゆりの会	大戸区民館 館山市大戸205-2	1回/月 第3火曜日 9:30~	10名 (男性5)	ストレッチ 健康体操 毎月イベント企画開催 (ウォーキング・ヨガ教室・いちご狩り等)
	旧健康すみれ会 (有志)	南条集会所 館山市南条519-1	第2・第4火曜日 9:30~	8名 (男性7)	ストレッチ 健康体操
	神余チェリー	神余青年館 館山市神余2628	毎週木曜日 13:30~	16名 (男性6)	ストレッチ 健康体操 独自の口腔体操 脳トレ
館 野 地 区	大網ふじみ会	大網集会所 館山市大網66-1	第1・3木曜日 13:30~	8名 (男性4)	ストレッチ 健康体操 口腔体操 合唱
	腰越ニコニコ 元気会	延命院 館山市腰越509-1	毎週水曜日 13:30~	15名 (男性6)	ストレッチ 健康体操 健康教育 ギター演奏 懐かしの歌
	安布里だんだん 青空クラブ	安布里協同館 館山市安布里637	第3木曜日 13:30~	20名 (男性8)	ストレッチ 健康体操 談笑会
九 重 地 区	二子 げんきかい	二子青年館 館山市二子198-1	第2火曜日と 毎月25日の2回/月 10:00~	18名 (男性6)	健康体操 口腔体操 地域でのお楽しみ会 脳トレ 健康教育 ポッチャ
	江田 にこにこ会	江田青年館 館山市江田258	毎週木曜日 10:00~	10名 (男性6)	ストレッチ 健康体操 青空教室(外で体操)
	大井スマイルクラ ブ	大井集会所 館山市大井261	第2・4水曜日 13:30~	11名	ストレッチ 健康体操
	蘭 ひだまり会	九重地区公民館 館山市蘭268-1	月2回木曜日(公民 館の空き状況により 変更) 13:30~	15名	ストレッチ 健康体操
広 域	リフレッシュ27	中央公民館 館山市北条740-1	毎週金曜日 9:30~	10名 (男性4)	ストレッチ 健康体操

元気がでる体操教室とは・・・
地域の皆さんと楽しく体操に参加して、健康な体づくりに取り組んでいます
足腰の弱い方や痛みのある方も参加できるように、内容も工夫されています
是非、一緒に参加してみませんか？
※毎年、各教室にて握力等の体力測定や血管年齢等を測定する健幸サロンを
実施しています

お問い合わせ
館山市役所高齢者福祉課 包括ケア係
Tel. 0470-29-5386