# 山古志地域

| 1 | 種苧原 | 上村いきいき会 |
|---|---|---|

| 会場 | 種苧原公民館 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 第２火曜日 | | 時間 | | 13:30~15:30 |
| 参加費 | 1回 100 円 | | 人数 | | ６人 |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 主な内容 |
| | ○ | ○ | × | | 茶話会・参加者の希望を取り入れる・他 |
| PR | みんなで楽しく今年もがんばります。 | | | | |

| 2 | 種苧原 | 中野いきいき会 |
|---|---|---|

| 会場 | 種苧原公民館 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 第１木曜日 | | 時間 | | 13:30~16:30 |
| 参加費 | 月 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 |
| | ○ | × | × | | 軽体操・紙芝居・季節の行事 |
| PR | お年寄りが楽しみにして参加している。 | | | | |

| 3 | 種苧原 | 下村いきいき会 |
|---|---|---|

| 会場 | 地域の空き家 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月１回程度 | | 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 |
| | ○ | × | × | | 野外活動（温泉・花植え・ゲートボール） |
| PR | みんなで楽しく今年もがんばります。 | | | | |

# 山古志地域

| 4 | 種苧原 | 大谷地いきいき会 |
|---|---|---|

| 会場 | やまびこ食堂２階 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月１回程度 | | 時間 | | 11:00～14:00 |
| 参加費 | 1回 500 円 | | 人数 | | ６人 |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 主な内容 |
| | ○ | × | × | | 健康講話・茶話会・他 |
| PR | みんなで楽しく今年もがんばります。 | | | | |

| 5 | 虫亀 | 虫亀いきいき会 |
|---|---|---|

| 会場 | 虫亀集落センター | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月１回程度 | | 時間 | | 13:00～15:00 |
| 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 |
| | ○ | × | × | | 健康の話・<br>季節の行事・他 |
| PR | 65 歳以上の方が地域の行事・季節の行事に積極的に参加し、会話・ふれあいで皆様が楽しんで過ごしています。 | | | | |

| 6 | 南平 | 楢木お茶会 |
|---|---|---|

| 会場 | 楢木集落センター | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 第１火曜日 | | 時間 | | 9:00～11:30 |
| 参加費 | 必要に応じて | | 人数 | | ６人 |
| 内容 | 茶話会 | 脳トレ | 運動 | 運動の強さ | 主な内容 |
| | ○ | ○ | × | | |
| PR | センターの掃除・お茶会 | | | | |

# 山古志地域

| 7 | 東竹沢 | 木籠ふるさと会体操 |
|---|---|---|

| 会場 | 木篭公民館 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月１回程度 | | 時間 | | 10:00～11:00 |
| 参加費 | 必要に応じて | | 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 | 運動指導員による運動指導 |
| PR | 誰でも気軽に参加できます。 | | | | |

| 8 | 山古志 | やまこし貯筋体操教室 |
|---|---|---|

| 会場 | 山古志体育館　/　虫亀集落センター | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月２回 | | 時間 | | 13:30～15:00 |
| 参加費 | １回 500 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 | 指導員による頭と体の楽しい体操 |
| PR | たくさん笑って、楽しく貯筋しています。タオル、水分補給用のお茶等をご用意ください。 | | | | |

| 9 | 山古志 | にこにこ会 |
|---|---|---|

| 会場 | なごみ苑 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月１回 | | 時間 | | 10:00～11:30 |
| 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 | 軽体操・レクリエーション・他 |
| PR | みんなが「にこにこ」できる楽しい会です。 | | | | |

# 山古志地域

| 10 | 山古志 | やまこし健康体操教室 |
|---|---|---|

| 会場 | なごみ苑 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 月１回 | | 時間 | | 13:30~14:30 |
| 参加費 | 1回 500 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 | 指導員による頭と体の楽しい体操 |
| PR | 日頃の疲れをリフレッシュしながら、大笑いして楽しく活動しています。 | | | | |