






与板地域




1	与板	あんしん体操教室			
会場	よいたコミュニティセンター				
開催日	第2・4火曜日	時間	13:30~15:30		
参加費	3か月3,000円	人数	9人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	筋トレ・脳トレ・ お楽しみ茶話会
PR	筋肉元気体操、ハッピー体操、大花火音頭で楽しく体操しています。				



2	与板	Oyaji ウォークの会			
会場	よいたコミュニティセンター				
開催日	第3木曜日(原則)	時間	13:30~15:30		
参加費	無料	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	ウォーキング、指導員 からの運動指導(年6回)
PR	男性(Oyaji 達)の会です。開催日はどなたでも参加自由です。				

3	与板	さわやか健康体操			
会場	よいたコミュニティセンター				
開催日	毎週水曜日(原則)	時間	10:00~11:30		
参加費	月1,000円	人数	25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	体操を続けることで怪我をする人が少なく、皆さんはつらつとして若く見えます。				




与板地域




4	与板	はつらつ広場 ねまーれ			
会場	志保の里荘				
開催日	毎週月曜日	時間	9:45~11:45		
参加費	年 8,500 円 (交通費込み)	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	軽体操・ゲーム・ 認知症予防講座・他
PR	運動・脳トレを中心にみんなで楽しく活動しています。志保の里荘での活動のほか、年数回お出かけも予定しています。				

5	与板	足腰お達者教室			
会場	ふれあい交流センター				
開催日	第 1・3木曜日	時間	9:30~11:30		
参加費	3 か月 2,000 円	人数	15 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	普通	筋トレ・脳トレ・ お楽しみ会
PR					

6	東与板	水道町よらん会			
会場	水道町集会所				
開催日	第 2 金曜日	時間	13:30~15:30		
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・健康講話・ お楽しみ会・他
PR	気軽に参加お待ちしております。				

与板地域

7	堤下	ひだまり			
会場	堤下集会所				
開催日	年 10 回(不定期)	時間	10:00~11:30		
参加費	1 回 100 円	人数	12 人		
内容	茶話会	脳トレ	運動	運動の強さ	主な内容
	 ○	 ○	 ○	弱め	レクリエーション・軽体操
PR	楽しく集まれる会です。				

8	岩方 馬越	健康の集い			
会場	岩越集落開発センター				
開催日	第 2 金曜日	時間	10:00~11:30		
参加費	必要時実費	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	レクリエーション・軽体操
PR	楽しく集まれる会です。				