# 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 | | 13:30～15:00 |
| 参加費 | 3 か月 3,000 円 | | 人数 | | 10 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 | 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 | 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 | | 28 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。 | | | | |

| 3 | 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<br>(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します。 | | | | |

# 与板地域

| 4 | 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 | | 10:00～11:30 |
| 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 | 毎回運動指導員による運動指導 |
| PR | 70 歳代の仲間が多く参加しています。情報交換も楽しく「手当て」の大切さなど楽しく学べます。 | | | | |

| 5 | 東与板 | みんなのよらん会 |
|---|---|---|

| 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います。 | | | | |

| 6 | 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･茶話会 |
| PR | 楽しく集まれる会です。 | | | | |