

体操

グループ名	活動内容	活動場所	活動日
	会員数(年齢層)	参加費	
	P R		
3B 体操 滝川サークル	体操（健康）	まちづくりセンターみんくる 街なかひろば く・る・る	月 2 回 第 1・3 日曜 10:00～11:30
	9 名 （50 代～70 歳以上）	月 1,500 円	
	ボールなどの道具も使い、音楽に合わせて、体操・ダンス・ストレッチ・手遊びなど楽しく行います。 女性だけのサークルです。		
ストレッチ エクササイズ	軽体操	緑地区コミュニティセンター	月 2 回 第 1・3 火曜 13:30～14:30
	6 名 （60 代）	1 回 1,000 円	
	体をケアしたい方、運動習慣のない方を対象に、体調改善・リフレッシュを目的にやっています。		
すこやか 体操クラブ	健康体操	街なかひろば く・る・る	週 1 回 火曜 12:30～13:30
	8 名 （60 代～70 歳以上）	月 6,000 円	
	楽しい音楽で体を動かして、日常生活に必要な筋肉をきたえることができます。 最後はストレッチで全身スッキリです。		
健美操	体操	本町地区コミュニティセンター	週 1 回 木曜 19:00～20:00
	7 名 （40 代～70 歳以上）	月 2,500 円	
	呼吸法を取り入れた健康体操。ゆったりとした動きなので、年齢を問わず行うことができます。		

体操

グループ名	活動内容	活動場所	活動日
	会員数(年齢層)	参加費	
	P R		
いきいき百歳体操	百歳体操	幸町地区コミュニティセンター	週 1 回 金曜 10:00～11:00
	20 名 (60 代～70 歳以上)	月 100 円	
	参加者同士の仲の良さがバツグン!!明るく楽しくをモットーに体操に取り組んでいます。 又、認知症予防の体操にも力を入れていて好評を得ています。		
いきいき百歳体操	百歳体操	三世代交流センター北地区分館	週 1 回 金曜 10:00～11:00
	50 名 (60 代～70 歳以上)	月 100 円	
	・健康の維持 ・コミュニケーションの場 ・安否確認の場		
いきいき百歳体操	百歳体操	扇町地区コミュニティセンター	週 1 回 月曜 9:30～11:00
	20 名 (60 代～70 歳以上)	無	
いきいき百歳体操	百歳体操	北地区コミュニティセンター	週 1 回 木曜 13:30～14:30
	37 名 (60 代～70 歳以上)	月 150 円	
いきいき百歳体操	百歳体操	東滝川地区転作研修センター	週 1 回 木曜 10:00～11:00
	20 名 (70 歳以上)	月 150 円	
いきいき百歳体操	百歳体操	農村環境改善センター	週 1 回 火曜 13:30～14:30
	50 名 (60 代～70 歳以上)	100 円	
いきいき百歳体操	百歳体操	東地区コミュニティセンター	週 1 回 木曜 9:50～10:50
	30 名	無	