

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		
ストレッチ エクササイズ	健康体操	緑地区コミュニティセンター	月2回 第2・4木曜 13:30~14:30
	10名 (50代~70歳以上)	1回1,000円	
	和気あいあいと自由にやっています。人と比べず自分本位で楽しくやって下さい。		
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)	1回1,200円	
	音楽に合わせて気持ちよく全身を動かします。週に1回カラダも心もほぐれていきます。		
健美操	健康体操	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身体に優しい体操です。		
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 (70歳以上)	月100円	
	明るく、楽しく、身体の健康の維持を保つ様に頑張っています。		
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
	41名 (60代~70歳以上)	月100円	
	会員皆様、日々「明るく、楽しく、元気よく」をモットーに健康の維持に頑張っています。 上靴が必要です。		
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 10:00~11:00
	25名 (60代~70歳以上)	月200円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。上靴が必要です。		
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
	32名 (70歳以上)	月150円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。		
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	
	健康で生活できるように。		
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 (70歳以上)	月100円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。上靴が必要です。		

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	滝川市スポーツセンター	週1回 木曜 13:30~14:30
		月 200 円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。上靴が必要です。		
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 10:00~11:00
		無	
	初めての方でもできる簡単な体操です。		
いきいき百歳体操	百歳体操	三世代交流センター	週1回 火曜 14:00~15:00
		月 150 円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。		
いきいき百歳体操	百歳体操	中地区コミュニティセンター	週1回 木曜 10:00~11:00
		月 100 円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。		
いきいき百歳体操	百歳体操	大町地区コミュニティセンター	週1回 水曜 10:00~11:00
		月 150 円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。		
いきいき百歳体操	百歳体操	まちづくりセンターみんくる	週1回 木曜 10:00~11:00
		月 150 円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。		
いきいき百歳体操	百歳体操	緑地区コミュニティセンター	週1回 木曜 13:30~14:30
	20名 (70歳以上)	無	
	みんなですると、楽しく続けることができます。		
いきいき百歳体操	百歳体操	音楽公民館	週1回 水曜 9:30~11:00
	30名 (60代~70歳以上)	月 200 円	
	初めての方でもできる簡単な体操です。事前に申込みが必要です。		