




## 山古志地域




1	種芋原	上村いきいき会			
会場		種芋原公民館			
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	種芋原	中野いきいき会			
会場		種芋原公民館			
開催日		第 1 火曜日	時間		13:30~16:30
参加費		月 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
	☕ ○	🧠 ×	🏃 ×		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	種芋原	種芋原健康体操教室			
会場		種芋原公民館			
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。			

## 山古志地域

4	種芋原	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	12 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。				

5	種芋原	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。				

6	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・ 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。				




## 山古志地域

7	虫亀	虫亀貯筋体操教室			
会場	虫亀集落センター				
開催日	月1回	時間	13:30~15:00		
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	貯筋体操をして100歳まで元気でいよう！				

8	南平	檜木お茶会			
会場	檜木集落センター				
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
	☕ ○	🍰 ○	🧘 ×		センターの掃除・ 茶話会
PR					

9	東竹沢	木籠ふるさと会体操			
会場	木籠公民館				
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。				

## 山古志地域

10	竹沢	竹沢貯筋体操教室			
会場	山古志体育館				
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、水分補給用のお茶をご用意ください。				

11	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	18 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。				