

体操

サークル名	よみ	活動内容	構成	活動曜日	活動時間	活動頻度	募集	条件など
新磯ふれあいラジオ体操の会	あらいそふれあいらじおたいそうのかい	毎朝6時30分からふれあい広場にてラジオ体操を行っています 夏休み期間中は新磯小学校校庭にてラジオ体操を行っています	高齢者	月～土	6:20-6:45	週5回	○	
いきいき3B	いきいきさんびー	ポール・ベル・ベルダーを使用する健康体操を 音楽に合わせて楽しみます		木曜日	10:00-11:30	月4回	○	
高齢者体育会 さくら会	こうれいしゃたいいくかいさくらかい	健康で充実した日々を楽しく過ごすための リフレッシュ体操をしています	高齢者	木曜日	13:00-15:00	週1回	○	
高齢者体育会 ひまわりの会	こうれいしゃたいいくかいひまわりのかい	みんなで楽しく体操をしています	高齢者	月曜日	10:00-11:30	週1回	○	
高齢者体育会 れんげの会	こうれいしゃたいいくかいれんげのかい	みんなで楽しく元気に体を動かし、健康な体を保っています	高齢者	火曜日	13:00～15:00	週1回	○	
コグニサイズの会	こぐにさいずのかい	簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで脳の機能を 活性化し、認知症の予防と健康増進を目指し、楽しみながら運動しています	高齢者	水曜日	10:00-12:00	週1回	○	