

運動自主グループ

運動自主グループでは、市運動教室を修了された方や、運動講座を受講された方等が、自主的に集まり、運動や交流を続けています。

地域に出かけ、人と交流することは、社会参加となり、フレイル予防・介護予防へとつながります。
楽しく体を動かせる場所を見つけてみませんか？



中野市高齢者支援課
電話：22-2111(内線366)

わかがえり教室 修了者の会

青空クラブ



活動日時と場所	日時：毎週水曜日 10時～11時30分 場所：中央公民館2階体育室
参加人数	31人 (男性6名、女性25名)
活動内容	【体操の内容】 歌、脳トレ、ストレッチ、ドレミ体操、お口の体操、信濃の国体操、フォークダンス 【その他】 新年会の食事会、お花見会 等
良かったこと 楽しかったこと	皆で楽しく脳トレやストレッチ、ダンスをして、 週1回の集まりを楽しくやっています。
連絡先	

さくらの会



活動日時と場所	日時：毎週月曜日 14時～15時 場所：中央公民館 1階101体育室
参加人数	16人 (男性0名、女性16名)
活動内容	【体操の内容】 ・脳トレ・体操
良かったこと 楽しかったこと	仲間ができてわきあいあいと活動できる。手話を入れながら楽しく体操している。月曜に会うことが楽しみ(週1回待ち遠しい)
連絡先	

スマイルの会



活動日時と場所	日時：毎月第2・4木曜日 13時30分～15時 場所：豊田人権センター
参加人数	15人 (男性2名、女性13名)
活動内容	【体操の内容】 CDをかけ、ストレッチ・リズム体操等(30分で一通り。休憩挟んで、2回目を行うことも。)。脳トレ。 【その他】 茶話会。
良かったこと 楽しかったこと	終わった後のお茶が美味しい。活力・生きがいが増えられる。体が重い時も体操した後は軽くなり(肩こりが気にならなくなった。)、晴れ晴れとした気持ちに。皆と会えることが楽しみ。「また来ようね♪」自分達がやって楽しい事をやる(自主的なことに意味がある。)。無理はしない(気楽に参加できる。)。多少遊びの気持ちも。自分の為に。
連絡先	

福寿草の会



活動日時と場所	日時：毎週火曜日 10時～11時30分 場所：西部公民館2階
参加人数	10～13人 (男性0名、女性13名)
活動内容	<p>【体操の内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかがえり体操で習ったこと ・色々な場所で教えてもらった体操などを持ち寄ってやっています <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ・お茶会でおしゃべり・お花見・食事会・見学
良かったこと 楽しかったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・わかがえり体操を週1回やって家に帰ってもすぐできる「ながら体操」など筋力を低下させないようにやって調子がいいです。 ・おしゃべりして情報交換したり、1人1人の話をみんなよく聞いてくれとても癒されます。たくさん笑って元気になって帰ります。
連絡先	

たかやしろ




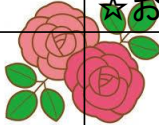

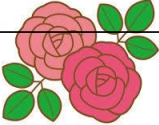
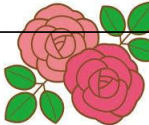


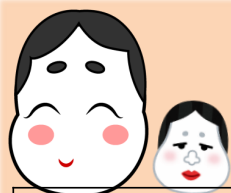
活動日時と場所	日時：(4～12月)毎月第2・4木曜日 9時～10時 (1～3月)毎週木曜日 9時30分～10時30分 場所：北部公民館1階視聴覚室
参加人数	16人 (男性0名、女性16名)
活動内容	<p>【体操の内容】</p> <p>ボール、バンドを使っの運動や脳トレ、全身ストレッチ又、季節の歌をうたったりおしゃべりをまぜながら楽しく活動しています。</p>
良かったこと 楽しかったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・体が軽くなった ・おしゃべりが楽しい ・毎回楽しみにしている <p>☆見学にお出かけください。</p>
連絡先	



ばらクラブ








 活動日時と場所	日時：毎週水曜日 10時～11時30分 場所：中央公民館 1階101体育室
参加人数	14人 (男性1名、女性13名)
 活動内容	【体操の内容】 ストレッチ、筋トレ、ばらクラブオリジナル体操、ドレミ体操、脳トレ、手遊び、ダンス？ 【その他】 数回のお茶会、つつじの花見、活動の休憩でのおしゃべりが楽しみ
良かったこと 楽しかったこと	健康、生活など意識するようになった。活動日が楽しみ。仲間との話も楽しみ。明るくなった。 ☆お仲間募集中！
 連絡先	   



笑輪クラブ



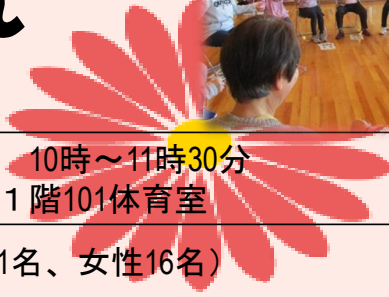
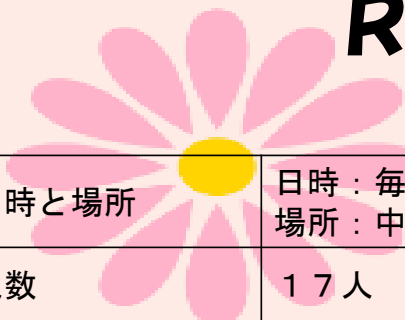
活動日時と場所	日時：(11～3月) 毎週金曜日 9時30分～11時 場所：西部公民館 1階会議室
参加人数	10人 (男性1名、女性9名)  
 活動内容	【体操の内容】 筋トレ、脳トレ、ラジオ体操、ドレミ体操 【その他】 タブレットを見ながらもやっている。
良かったこと 楽しかったこと	体を動かすことの良さを実感。気分転換になっている。皆と話しができ、刺激になっている。 ☆仲間が増えたら嬉しい。
連絡先 	

すいせんくらぶ

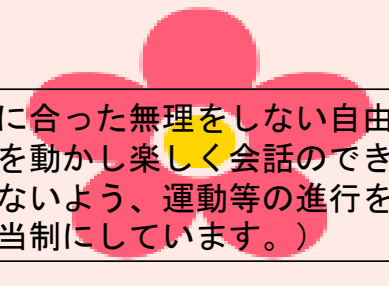
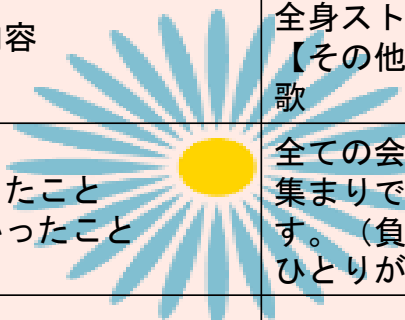


活動日時と場所	日時：毎週水曜日 10時～11時30分 場所：北部公民館 1階
参加人数	16人 (男性2名、女性14名)
活動内容	【体操の内容】 筋トレ、脳トレ、ストレッチ、手遊び
良かったこと 楽しかったこと	皆さんとの笑顔のコミュニケーションが楽しいですよ！
連絡先：	

Rわん



活動日時と場所	日時：毎週金曜日 10時～11時30分 場所：中央公民館 1階101体育室
参加人数	17人 (男性1名、女性16名)
活動内容	【体操の内容】 全身ストレッチ、脳トレ、健康体操、ラジオ体操 【その他】 歌
良かったこと 楽しかったこと	全ての会員の体調に合った無理をしない自由参加の集まりです。身体を動かし楽しく会話のできる場です。(負担にならないよう、運動等の進行をひとりひとりが順番で担当制にしています。)
連絡先：	



ひざ腰らくらく教室 修了者の会

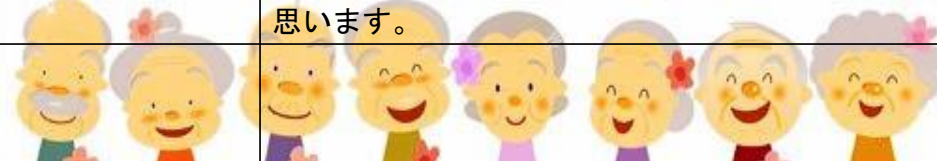
福夢会



活動日時と場所	日時：毎週水曜日 14時～15時30分 場所：中野市高齢者センター
参加人数	8人 (男性1名、女性7名)
活動内容	【体操の内容】 ストレッチ、筋トレ、ボールとバンドを使った体操、 歌に合わせてボール回し、 【その他】 月1回お茶会。
良かったこと 楽しかったこと	自分の健康の為続けている。一人だとできないけど、 皆で集まれば体操が続けられる。新しいメンバーが 参加してくれて良かった。
連絡先	


楽友会



活動日時と場所	日時：毎週月曜日 13時30分～15時 場所：中央公民館 2階体育室
参加人数	13人 (男性1名、女性12名)
活動内容	【体操の内容】 皆でプリントを見ながらストレッチ、体操、ボール、ゴムバンドを使つての運動。月1回ボランティアの先生と脳トレ、歌、そして年2回の専門の先生の指導を受けております。
良かったこと 楽しかったこと	楽友会という名の通り、前回の会員の人達とともに楽しく気楽に無理のないような運動をし、心の底から笑える会になりました。皆とともに長く続けられれば最高だと思います。
連絡先	

ハート会



活動日時と場所	日時：毎週金曜日 14時～15時 場所：しんしゅうなかの敬老園 6階
参加人数	9人 (男性2名、女性7名)
活動内容	【体操の内容】 ボールとバンドを使った体操、資料にそつてスクワットやストレッチ など。 【その他】 輪になって歌いながらボールまわし。
良かったこと 楽しかったこと	歌をうたつてボールを回すのが楽しい。子供の頃の歌や懐かしい歌をうたえるからいい。集まってみんなの顔が見れるのが嬉しい。
連絡先	

3010会



活動日時と場所	日時：毎週火曜日 13時30分～15時 場所：北部公民館 1階視聴覚室
参加人数	10～15人 (男性1名、女性10～14名)
活動内容	【体操の内容】 日頃あまり体を動かさないで市の体操教室を修了した人達と体を動かしている。 【その他】 歌、脳トレなども行っている。
良かったこと 楽しかったこと	体の痛いところが徐々に良くなっていると思っている。 特に膝や肩が楽に動かせるようだ。
連絡先	

その他の自主グループ



のぞみ



活動日時と場所	日時：毎週火曜日 14時～15時30分 場所：特別養護老人ホーム高社の家
参加人数	約15人 (男性2名、女性13名)
活動内容	【体操の内容】 歌、ストレッチ、お口の体操、脳トレ、筋トレ
良かったこと 楽しかったこと	自分の体の具合の悪いところを皆に聞いてもらい 相談。男性にももっと来てもらいたい。
連絡先	