

周南市介護予防教室OB会（自主グループ活動）一覧表（H26.3末現在）

実施教室	実施場所 【グループ名】	実施回数	実施日時	運営方法	実施内容	備考
足腰しゃっきり 教室	周陽公民館 【足腰しゃっきり会】	月1回	第2・4金 14:00～	しゃっきりリーダー 主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	H24.10より再開
	秋月公民館	月2回	第2・4水 10:00～	自主運営	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	
	岐山公民館	月2回	第2・4金 10:00～	しゃっきりリーダー 主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	
	西松原分館（今宿地区） 【さくら会】	週1回	毎週火 10:00～	自主運営	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	
	榑浜公民館 【おてだま会】	週1回	毎週木 10:00～	自主運営	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば ニュースポーツ、月1回外部講師 等	人数が多いため新規参加は受け付けない
	給島公民館	月2回	第1・3火 10:00～	自主運営	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	
	大島公民館	月2回	第1・3木 14:00～	自主運営	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	H26.4より自主運営
	長穂公民館	月1回	第2火 10:30～	市主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	
	中須公民館 【さざんかの会】	月1回	第2水 10:00～	市主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば等 年3回体楽喜楽チームのインストラクターによる体操指導	
	大向公民館	月1回	第1水 10:00～	市主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	H24.10開始
	刈尾公会堂（大津島地区）	月2回	第2・4月 9:30～	自主運営	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	
	馬島公民館（大津島地区）	月1回	第3火 10:00～	市主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	H25.1開始
遠石集会所（遠石3丁目自治会） 【いきいき体操教室】	月2回	第2・4水 10:00～	自主運営	DVDをみながらストレッチ、筋力アップ体操	H25.7開始、H26.4より自主運営 （遠石3丁目自治会地区の方のみ参加）	
足腰らくらく 教室	菊川公民館 【体操教室きくがわ】	月1回	第1木 13:30～	自主運営	体楽喜楽チームのインストラクターによる体操指導	H25.10より自主運営 （参加者少ないため支援必要）
	徳山保健センター 【体操教室ひまわり】	月2回	第1・3水 13:30～	自主運営	体楽喜楽チームのインストラクターによる体操指導	H25.10より自主運営 （参加者少ないため支援必要）
	新南陽総合福祉センター 【しゃっきりえがお会】	月2回	第1・3金 14:00～	市主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	H26.1開始
	熊毛公民館 【スマイルくまげ】	月2回	第1・3月 10:00～	市主導	第1月曜：インストラクターによる運動指導 第3月曜：周南しゃっきり体操、周南！歯つらつ健口体操等	H26.3開始
しゃっきり介護 予防教室	須々万農村環境改善センター	月1回	第4水 13:30～	市主導	周南しゃっきり体操 周南！歯つらつ健口体操、周南！健口遅口ことば 等	H26.3.26より開始

※安田・川尻地区（熊毛地域）については、いきいきサロンとして自主活動を継続している。

※夜市地区については、平成23年12月にて終了となる。

運動をすると、
体が楽になる

しゃっきえがお ～メンバー募集中～ 会

「1人では運動がなかなかできない、続かない…」そんな
65歳以上の仲間たちが集まって、介護予防を目的に体操
やストレッチをしています。

自分の健康は自分の手で！一緒に体を動かしませんか？

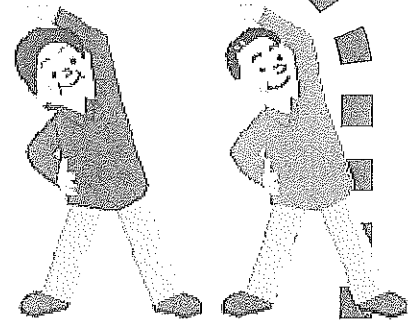
【開催日】第1・3金曜日

【時間】14:00～15:30

【場所】新南陽総合福祉センター

【内容】椅子に座ってできる体操、ストレッチ

【参加料】無料



問い合わせ：高齢者支援課介護予防担当

☎22-8462

体操教室『きくがわ』

日時：毎月第1木曜日 13:30~15:00

(会場等の都合により、変更する場合がありますので、お問い合わせください。)

場所：菊川公民館

参加費：1回 500円

一緒に身体を
動かしませんか？

椅子で行う気軽な体操です。
「体力に自信がない、だけど身体を動かしたい。」

そんな方にぴったり！ゆる～い体操
だけど**ビックリ**！身体が動きやすくなる。
身体を動かす基本、『い・ろ・は』を知り
仲間と一緒に楽しく身体を動かしましょう♪

【講師】健康づくりチーム体楽喜楽の講師

【持参物】運動のできる服装、靴、タオル、水分補給の飲み物



お問合せ先

鍛治原

☎090-4654-7136