

5. 地域活動 (2) いんざい健康ちょきん運動

圏域	グループ名	実施場所	実施時間	
北部	小林貯筋サークル	小林公民館	(火)	10:00
北部	七畝割貯きん運動	七畝割集会所	(月)	10:00
北部	大森クラブ	大森ふれあい会館	(火)	13:30
北部	ちょ筋パワーズ	上町会館	(月)	10:00
北部	大門下ちょきんサークル	牧の里南町内会集会所	(月)	14:00
北部	牧の里東ちょきんサークル	牧の里東町内会集会所	(木)	14:00
北部	牧の里西ちょきんサークル	牧の里西町内会集会所	(月・金)	13:30
北部	幸町	幸町集会所	(水)	10:00
北部	六軒五月会	中央公民館	(金)	13:00
北部	木下東皐月会	木下東つばき会館	(火)	13:15
北部	チーム めざせ百歳	木下コスモスセンター	(月)	10:00
北部	ハッピーフレンドクラブ	砂田集会所	(金)	13:30
北部	別所健康を保つ会	別所根郷会館	(月)	13:30
北部	スクラム・ワン	古新田青年館	(金)	14:00
北部	台方健康ちょきんクラブ	台方集会場	(火)	9:30
北部	浅間ちょきんサークル	中集会所	(水)	10:00

5. 地域活動 (2) いんざい健康ちょきん運動

圏域	グループ名	実施場所	実施時間	
北部	永治ちょきん体操	永治プラザ	(月)	10:00
北部	中の口カトレア	中の口公民館	(月)	13:30
南部	木刈4丁目口コモ貯筋クラブ	木刈4丁目自治会集会所	(月)	9:50
南部	譚々(あいあい)	原山中央集会所	(火)	10:00
南部	スキット シャン クラブ	木刈5丁目集会所	(月・木)	10:00
南部	コロネード健康クラブ	コロネード原山集会所	(木)	10:00
南部	マーガレット	コスモスパレット	(火)	15:00
南部	ハナミズキ	ザ・レジデンス パーティールーム	(木)	9:00
南部	きかり三丁目ちょ筋くらぶ	木刈3丁目集会所	(月・水)	9:30
南部	内野健康ちょきんクラブA	内野団地第一集会所	(木)	10:30
南部	小倉台OB会ちょきん運動グループ	サードスクエア集会所	(月)	13:30
南部	センティス健康ちょきん運動	センティス パーティールーム	(水)	10:00
南部	L.S ひなげし会	ローレルスクエアマンション内 コモンズスクエア	(木)	15:00
南部	高花ちょきんクラブ	高花老人福祉センター	(月)	13:30
南部	内野健康ちょきんクラブP	内野団地第一集会所	(木)	13:00
南部	木刈アベニュー会	ファーストアベニュー木刈団地集会所	(火)	10:00

5. 地域活動 (2) いんざい健康ちょきん運動

圏域	グループ名	実施場所	実施時間	
南部	森の会	高花6丁目東集会所	(木)	9:30
南部	2丁目ふれあい健康体操クラブ	木刈2丁目集会所	(水・金)	10:00
南部	まきのきど	牧の木戸集会所	(火)	10:00
南部	木刈6丁目スキットさわやかクラブ	木刈6丁目集会所	(月)	13:30
南部	すずらん会	原山3丁目集会所	(木)	10:00
南部	さくらちょきんクラブ	高花5丁目集会所	(月)	①9:30 ②10:45
南部	F S自治会	ファーストスクエア小倉台集会所	(木)	10:00
南部	うらら会	高花6丁目西自治会集会所	(水)	10:00
南部	大塚3丁目青葉会	大塚3丁目集会所	(火)	11:15
南部	レモンの会	高花老人福祉センター	(水)	13:30
南部	サザンプラザちょきん運動	サザンプラザ1 Fロビー	(日)	10:00
南部	高花マリーゴールド会	高花町内会集会所	(月)	13:30
南部	高花4丁目なかよしグループ	高花4丁目集会所	(金)	10:00
南部	どんぐり	どんぐりハウス	(火)	9:30
南部	なかよし会	高花老人福祉センター	(第1・3水)	10:00
南部	ひまわり会	高花老人福祉センター	(木)	13:00

5. 地域活動 (2) いんざい健康ちょきん運動

圏域	グループ名	実施場所	実施時間	
南部	サルビア	ガーデンゲート学美ルーム	(水)	10:00
船穂	西の原ハイム悠遊倶楽部	西の原ハイム集会所	(木)	13:30
船穂	アペックス	アペックス集会場	(火)	10:00
船穂	アバンドーネ原 ちょきんサークル	アバンドーネ原5番街 管理事務所集会所	(火)	9:20
船穂	ドアシティの会	ドアシティマンション内 パーティールーム	(金)	9:45
船穂	西の原一丁目倶楽部	フローラルシティ内集会所	(木)	13:30
船穂	さわやか筋トレ会	レイディアントシティ ラウンジ	(木)	13:30
船穂	ルミエラ 生き生きクラブ	ルミエラガーデンズ クラブハウス	(金)	10:00
船穂	A・K・B	柏木台青年館	(木)	14:00
船穂	コスモス	原集会所	(金)	10:00
船穂	船尾シニアクラブ	船穂コミュニティセンター	(火)	13:00
船穂	松崎健康ちょきん体操	松崎中央会館	(水)	13:30
船穂	あじさいグループ	アバンドーネ原5番街集会所	(月) (金)	13:30 10:00
船穂	八重桜	2丁目集会所	(水)	11:00
船穂	オーベル西の原ちょきん運動	オーベル西の原 管理組合事務所	(火)	10:00

5. 地域活動 (2) いんざい健康ちょきん運動

圏域	グループ名	実施場所	実施時間	
船穂	戸神ホームズちょきん運動の会	戸神ホームズ	(月)	9:30
船穂	チーム奈良	奈良整形外科	(水)	10:00
船穂	ガーデンコートちょきん運動	ガーデンコート集会所	(金)	10:00
印旛	吉田シニアクラブ健康づくりグループ	吉田地区構造改善センター	(日)	10:00
印旛	吉高台健康ちょきん運動	吉高台地区集会所	(火)	10:00
印旛	ウェルガーデン シニア会	ウェルガーデンマンション コミュニティルーム	(火)	13:30
印旛	松虫 さくらの会	松虫地区構造改善センター	(水)	10:00
印旛	平賀学園台いきいきクラブ	平賀学園台自治会館	(月)	9:45
印旛	瀬戸やまゆり会	瀬戸地区構造改善センター	(火)	13:15
印旛	平賀 なのはな会	平賀地区構造改善センター	(月)	9:30
印旛	岩戸ひばりの会	高岩寺	(木)	10:00
印旛	岩戸健康体操クラブ	岩戸地区構造改善センター	(水)	10:00
印旛	よしきり	軽費老人ホームよしきり 集会室	(土)	14:00
印旛	大桜ちょきん体操	吉高地区構造改善センター	(金)	9:30
印旛	大廻ちょきん運動の会	大廻構造改善センター	(水)	13:30
本埜	滝野ちょきん運動の会	滝野2丁目集会所 ※本埜ファミリア館改修工事期間	(木)	14:00

5. 地域活動 (2) いんざい健康ちょきん運動

圏域	グループ名	実施場所	実施時間	
本埜	ヴォーネン本埜	高齢者生活支援ハウス ヴォーネン本埜 白鳥の間	(金)	10:00
本埜	白鳥の会	本埜公民館	(木)	10:00
本埜	しらゆり会	和青年館	(火)	9:30
本埜	あおぞら会	安食ト杭集会所	(木)	10:00
本埜	あしたば会	オーベル牧の原集会所	(火)	13:45
本埜	5・6丁目茶話会ちょきん運動の会	つどいの館	(月)	13:30
本埜	むかし乙女	滝野1丁目集会所	(火)	10:00

※実施状況や受入状況が変更となる場合があります。

「いんざい健康ちょきん運動」

初めての方でも、簡単にできる運動です。CDの音楽に合わせて、ゆっくりとした動きを繰り返します。おもりの本数は、調節ができるため、一人ひとりの状態に合わせて運動がすすめられます。



腕を前に上げる運動



椅子からの立ち上がり



脚の後ろ上げ運動



見学・入会希望の際は、
高齢者福祉課包括支援係まで

TEL：0476-33-4593（直）