

# 公共施設登録団体サークル紹介【健康づくり】

(ジャンル50音順・登録番号順)

登録期限:2021年6月30日迄

ジャンル	No.	団体名	活動内容	活動日時	主に利用 する施設	備考
健康体操	S015	はつらつクラブ	体操	金曜日 午前10時～12時	ふれあい交流センター	
	S045	3B体操会	健康体操	金曜日 午前9時～12時	ふれあい交流センター	
	S059	嵐山ふあいぶるクラブ	体カアップ教室(小学生対象)	金曜日 午後6時30分～8時30分	玉ノ岡中学校グラウンド 北部交流センター	
	S108	リフレサークル よつばの会	手もみ&足つぼ身体スッキリ健康効果 認知症予防音楽ケア体操	第2・4火曜日 午前10時～12時	ふれあい交流センター	
	S121	体操サークル	ストレッチ、軽い筋トレ、リズム運動	月曜日:午後1時～2時 金曜日:午前10時～11時	ふれあい交流センター	
自彊術	S082	自彊術おおむらさきクラブ	健康体操	第2・3・4木曜日 午前10時～12時	ふれあい交流センター	
	S101	自彊術やまぶき	健康体操	金曜日 午前10時～12時	南部交流センター	
スポーツ 吹き矢	S060	嵐山ふあいぶるクラブ(吹き矢)	吹き矢	月曜日 午前10時～12時	ふれあい交流センター	
太極拳	S030	らん武太極拳	太極拳	火曜日 午後1時～4時	ふれあい交流センター	
	S053	楊名時太極拳こぐまの会	太極拳の練習	土曜日 午前10時～11時30分	ふれあい交流センター	
	S056	太極拳なごみ会	太極拳	火曜日 午前9時30分～11時30分	ふれあい交流センター	
	S067	楊名時太極拳	健康運動で深長腹式呼吸と重心の移動の繰り返しです。動きも呼吸もゆっくりが基本ですがいつしかしっとりとした気持ちいい汗をかきます。	木曜日 午前10時～11時30分	ふれあい交流センター	

# 公共施設登録団体サークル紹介【健康づくり】

(ジャンル50音順・登録番号順)

登録期限:2021年6月30日迄

ジャンル	No.	団体名	活動内容	活動日時	主に利用 する施設	備考
脳トレ	S112	脳の健康教室 さくらの会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単な読み書き計算</li> <li>・簡単な手足の運動、歌を唄う</li> <li>・大人のぬり絵、折り紙</li> </ul>	第2・4金曜日 午後2時～4時	ふれあい交流センター	
	S119	頭を良くしよう会	認知症予防勉強会	水曜日 午後2時～4時	ふれあい交流センター	
ヨガ	S120	嵐山こころホッとヨガ	100歳まで歩ける体づくり。そして、心もホッコリできるヨガを一緒に楽しみましょう！初心者大歓迎！	月曜日(祝日休み) 午前10時～11時	ふれあい交流センター	