

中津川市 健康づくり取組み隊

団体名	活動内容	活動日時	活動場所	会費	参加者募集	問先	電話番号	備考
1 柏ヶ根老社会	老社会員を中心に朝の6時30分から始まるNHKのラジオ体操(第一、第二)を行っております。小中学生の夏休み期間中は合同で楽しく体操をしています。	雨天以外は毎日実施(厳冬期の12月～2月はお休み)	柏ヶ根地区公民館広場	無	—	田口久司	0573-45-2535	
2 中津川市食生活改善サポーター 中津第3	・子どもから高齢者を対象とした食育推進事業の実施(親子食育教室、男性料理教室、郷土料理の実習等) ・地域での食育推進普及啓発 ・市との協働(健康福祉まつりへの参画、けんぱちくん弁当(減塩バランス食)の普及啓発等)	毎月1回(9時～12時) ・中央公民館 第4火曜日 ・6月～11月は環境センターで第2、第3火曜日	中央公民館、環境センター	材料費等1,000円	有	市役所健康医療課	0573-66-1111(内線639)	サポーターが開催するボランティア活動に参加していただける方
3 中津川市食生活改善サポーター 中津第4	・地域での食育推進普及啓発(高齢者との楽しい調理実習) ・市との協働(健康福祉まつりへの参画、けんぱちくん弁当(減塩バランス食)の普及啓発等) ・研修会への参加(調理実習、健康体操、食)	毎月1回(9時～12時)	中央公民館	調理実習費 月600円程度	有	市役所健康医療課	0573-66-1111(内線639)	食を楽しみながらボランティア活動に参加できる方
4 中津川市食生活改善サポーター 中津第5	・地域での食育推進普及啓発(男性料理教室の実施等) ・市との協働(健康福祉まつりへの参画、公民館活動への参加、けんぱちくん弁当(減塩バランス食)の普及啓発等) ・研修会への参加	月2回(9時～12時) ・第1月曜日:打ち合わせ ・第2月曜日:調理実習	・まちなか図書館2階(第1月曜日) ・中央公民館(第2月曜日)	月会費500円(材料費、書類等)	有	市役所健康医療課	0573-66-1111(内線639)	食に関する学習やボランティア活動に興味のある男性
5 もやいの会	年間事業の中に出前講座・ウォーキング・室内体操等計画・健康食作り	毎月1回 定例日の年間2～3回	地区クラブ	月300円	有	小栗澄子	0573-66-2974	どなたでも受付
6 後田区「サロン会」	季節に合った曲を歌う。折り紙他。	毎月第4金曜日(13時30分～)	後田クラブ	月100円(お花見・お寿司づくり・クリスマス)	有	原千代子	0573-66-4113	後田区の方
7 後田会	健康講話と健康体操(市の出前講座を活用し、高齢者に合った講座を選択)	年1回	後田クラブ	無	有	会長 久保良三	0573-65-2254	後田区民で60歳以上の方
8 コグニサイズ	認知症、予防に向けた運動(ストレッチや筋力アップ運動等)	年8回第4水曜日(10時～11時30分)	後田クラブ	無	有	会長 久保良三	0573-65-2254	後田区民で60歳以上の方
9 スポーツ吹き矢の会	吹き矢を通して世代間交流の輪を広げスポーツ吹き矢は心身の健康を増進する力(健康力)人と人を結びつける力(絆力)生命の根源を育む呼吸の力(呼吸力)があります。【磨こうー健康力ー絆力ー呼吸力】	毎月第2・第4水曜日(13時30分～15時) ・中津川支部では毎週木曜日10時～15時30分[中津川勤労青少年ホーム]	後田クラブ	月500円	有	会長 久保良三	0573-65-2254	後田区民で60歳以上の方
10 ベタンク愛好会	ベタンク	毎月第1・第3月曜日(13時30分～15時30分)	小島宅裏	無	有	会長 久保良三	0573-65-2254	後田区民で60歳以上の方
11 見廻り散歩隊	2人一組で散歩がてら、区内を巡回し花壇の手入れや高齢者や子供たちの安全と防火・防犯に協力する活動	週5日 月曜日～金曜日 男子16時～ 女子15時30分～	後田区内の主要道路を一周(約1,600m～1,800m)	無	有	会長 久保良三	0573-65-2254	後田区民で60歳以上の方
12 マレットゴルフ愛好会	マレットゴルフ(後田クラブ)	毎月第1・第2・第3水曜日	主に茄子川ゴルフ場	必要経費自己負担	有	会長 久保良三	0573-65-2254	後田区民で60歳以上の方
13 なでしこ会	林厚子先生による椅子を使ったストレッチ体操・筋力アップの簡単な体操他	毎月第3金曜日10時～11時30分	中津川市手賀野483-27 フィットネス・スタジオ(コ・コア Kokoa)	月600円(6ヶ月または12ヶ月先払い)	有	小島良平	0573-66-0355	
14 エアロビ歩こう会	40代から80代と年齢の幅がある中、全員が同じエクササイズで汗をかき、また、筋トレ等も取り入れて健康維持に励んでいます。運動のみならず寄り合うことの楽しみもあり、和やかな雰囲気で行っています。	毎月第1金曜日10時～11時	中央公民館	年5,000円位	有	桃井なか子	0573-65-5643	
15 さわやか筋トレ会	40代から80代と年齢の幅がある中、一人ひとりが無理をせず、しかし、力を抜かず、緊張感を持って筋トレに励んでいます。	毎月第2金曜日 午前10時～11時	老人福祉センター	年6,000円	無	林厚子	0573-65-6258	
16 手賀野地区健康推進委員会	月1回地域の高齢者を対象に、「運動」「栄養」などのセミナーを開催	月第2月曜日 13時30分～14時30分	手賀野二区下組クラブ	無	都度	恩田昭次	0573-66-3780	
17 三菱電機ライフサービス株式会社 中津川支店	・ヘルシー弁当の提供(550kcal以下・塩分3.1g以下)ご飯を4種類提供(大盛/普通盛/ヘルシー盛/ミニ盛) ・健康情報の掲示 ・健康イベントの開催	常時	三菱電機(株)中津川製作所内社員食堂 及び関係会社食堂	無	—			お弁当に関しましては、会社向けの為、現在お問い合わせは受付しておりません
18 林健康運動	ストレッチを含めて総合的な軽運動、ロコモを予防。椅子を使って筋力アップトレーニング、セラバンド使用、マット使用でストレッチを含めた体操をいれています。	毎週木曜日 9時45分～11時	中央公民館 2-1教室	月3,000円	有	林厚子	0573-65-6258	自分で中央公民館まで来れる方をお願いいたします
19 華陽会(かようかい)	インストラクターの先生の指導により1時間のうち前半はステップ台を使ったステップ運動、後半はボールを使った筋トレ・ストレッチをして、普段使わない筋肉を使い、縮んだ筋肉を伸ばし、しっかり汗をかいてリフレッシュしてしま～す。	毎月第4火曜日 13時30分～14時30分	中津川市手賀野483-27 フィットネス・スタジオ(コ・コア Kokoa)	年5,100円	無	林厚子	0573-65-6258	
20 加子母インディアカ同好会	インディアカ(現在30歳～40歳代、50歳代 男女問わず楽しく気楽に練習しています。)	毎週火曜日 20時00分～21時30分	加子母小学校体育館	1回 100円	有	佐藤貞幸	090-8670-7722	
21 にこにこ脳活スクール	認知症予防のために簡単な読み書き・計算と歌を中心に、いろいろなことを行います。また、おしゃべりも楽しめます。どこの教室のにこにこさん(参加者の呼び名)は教室を楽しみにされ、「楽しい～」、「ここは、生きがいだ」と喜んでくださいます。読み書き計算が苦手という方も、体験をされると「ホントに簡単なこといいのね～」と嬉しそうに笑顔で感想をおっしゃいます。体験は随時無料で受け付けています。お気軽にお申し込みください。令和2年度は、蛭川にて公民館講座(9～11月)で、脳トレ教室を開催します。是非ご自分の健康維持のため、にこにこさんに仲間入りしませんか?都合により教室に通えないという方には、音読本もお分けいたします。お電話で問い合わせください。 (http://poppinz-nico2.com/niko2-nokatsu/)	・下野教室 毎週火曜日 13時30分～午後3時 ・付知教室 毎週水曜日 10時～11時30分 ・中津川教室 隔週火曜日 10時～11時30分 ・恵那教室 隔週金曜日 10時～11時30分	*活動場所についてはお問い合わせください	1回 1000円(教材費実費必要)	有	NPO法人 にこにこ 高木晴代		ご自分で教材が管理でき、会場まで通える方
22 リンパストレッチand姿勢改善	セルフで行うストレッチやケアを行い体を動かしやすくしていきます。体のむくみ解消、肩こりや腰痛をも解消していくエクササイズを行います。姿勢改善にとっても効果的です。	毎週木曜日 10時～11時	かたらいの里	月3,500円	有	吉村真美子	080-5100-7174	令和5.9申請