

# 週に1回 楽しく運動!



～自主サークル活動に参加してみませんか～

地域の公民館などで楽しみながら介護予防活動ができます。

## 自主サークルとは??

- ・週1回、継続して運動ができる場所
- ・容易に通える範囲(徒歩15分)
- ・運営は参加者で相談しながら実施

## 何をやるの??

- ・仲間と一緒に筋トレやストレッチ
- ・認知症予防に良い脳トレも
- ・自分たちで考えて楽しく活動

## 【市内の自主サークル一覧】

### 【太田地区】 担当：西部長寿支援センター

自主サークル名	会場
あじさい	生涯学習センター
きはらち会	生涯学習センター
金曜サークル	生涯学習センター
くるみサークル	生涯学習センター
元氣いきいきサークル	生涯学習センター
ステップツ	生涯学習センター
スマイルセルフケアクラブ	生涯学習センター
西悠サークル	西体育館
たなか	セレモニーホールみのかも
貯筋サークル	生涯学習センター
どんぐり	深田町第2公民館
なでしこサークル	西町公民館
Happyセルフケアクラブ	太田交流センター

### 【加茂野地区】 担当：西部長寿支援センター

自主サークル名	会場
あまちクラブ	加茂野交流センター
加茂野体操教室	加茂野交流センター
加茂野町貯筋クラブ	加茂野コミュニティーセンター
ステップゴー	加茂野交流センター
鷹之巣ひまわり	鷹之巣公民館
ゆうゆう歩みクラブ	あじさいエコパーク

### 【古井地区】 担当：中部長寿支援センター

自主サークル名	会場
あさがお	総合福祉会館
いきいきクラブ	総合福祉会館
からだ貯筋サークル	総合福祉会館
筋木会	文化会館 (かも〜る)
さくらステップ	総合福祉会館
さざんかの会	神明東ふれあい会館
ステップフレズ	総合福祉会館
楽楽サークル	文化会館 (かも〜る)



### 【山之上地区】 担当：中部長寿支援センター

自主サークル名	会場
えがおでステップワン	山之上交流センター
なっしー	山之上交流センター
木筋会	山之上交流センター

### 【蜂屋地区】 担当：中部長寿支援センター

自主サークル名	会場
蜂屋ステップサークル	蜂屋交流センター
蜂屋体操グループ	蜂屋交流センター

### 【伊深地区】 担当：中部長寿支援センター

自主サークル名	会場
伊深筋トレクラブ	伊深交流センター
伊深ステップサークル	伊深交流センター
野菊	上本郷公民館

### 【三和地区】 担当：中部長寿支援センター

自主サークル名	会場
きのこちゃん	中甘屋公民館
三和ほたる体操	三和交流センター

### 【古井地区】 担当：東部長寿支援センター

自主サークル名	会場
相生ひまわりサークル	相生公民館
いきいき体操川合東	川合東公民館
古井ころばんクラブ	上古井交流センター
サークルスカイ	上古井交流センター
下組すみれサークル	下組公民館
田畑運動サークル	田畑公民館
はなまるサークル	中組公民館
森山火曜サークル	森山公民館
森山ニコニコ会	森山団地集会所

### 【下米田地区】 担当：東部長寿支援センター

自主サークル名	会場
くるみ会	小山会館
体操クラブさくら	深渡公民館
則光いき活き体操同好会	則光公民館



参加を希望する方は、高齢福祉課までお問い合わせください。

問い合わせ先:美濃加茂市役所 高齢福祉課

☎0574-25-2111(内線 502)