

週に1回 楽しく運動！



～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。

Q:サークルとは??

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

Q: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

【市内のサークル一覧】

【太田地区】 担当：西部長寿支援センター

サークル名	会場
あじさい	生涯学習センター
きはち会	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
元気いきいきサークル	生涯学習センター
ステップツー	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
はつらつ元気	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

【古井地区】 担当：中部長寿支援センター

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(かもへる)
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
ステップフレンズ	総合福祉会館

【三和地区】 担当：中部長寿支援センター

サークル名	会場
きのこちゃん	中甘屋公民館
三和はたる体操	三和交流センター
たんぼぼ	中川浦公民館

【古井地区】 担当：東部長寿支援センター

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
川合健友会	川合西コミュニティホール
古井ころぼんクラブ	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

【山之上地区】 担当：中部長寿支援センター

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

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

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

【加茂野地区】 担当：西部長寿支援センター

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センター
木野体操クラブ	木野公民館
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

【下米田地区】 担当：東部長寿支援センター

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
ほほえみの会	桜貝戸公民館

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)

