

## (地域の通いの場)

# まめまめラジオ体操活動グループ紹介

「まめまめラジオ体操」に取り組んでいるグループを紹介します！

全身を動かす「ラジオ体操」、主に上半身を動かす「みんなの体操」  
下半身の筋力アップができる「まめまめ体操」を、組み合わせて  
行うのが『まめまめラジオ体操』！ 各地域の皆さんが集い、  
定期的実施されています！！



地区	グループ名	会場／開催日程	活動開始日
五百石地区	前沢 7区の1	歩々々クラブ 前沢7区の1 公民館 第2・4 火曜日 9:30 ~	H30年12月4日~
下段地区	榎	健康で長生きをめざして 集う会 友情館 毎週火曜日 9:30 ~	H29年10月3日~
	大窪開	健康で集う会 大窪開自治公民館 毎週木曜日 9:30 ~	H29年12月7日~
	柿の木沢	柿の木沢 しゃべらんまい会 柿の木沢公民館 毎週金曜日 9:00 ~	H30年3月9日~
	榎町	まめまめ健康クラブ 榎町公民館 毎週月曜日 9:30 ~	H30年3月5日~
	坂井沢	坂井沢まめない会 坂井沢公民館 毎週金曜日 9:00 ~	H30年5月11日~
	向新庄	まめまめ仲間 向新庄公民館 毎週金曜日 9:00 ~	H30年6月1日~
高野地区	中米沢	中米沢まめまめクラブ 中米沢公民館 毎週火曜日 9:30 ~	H29年11月21日~
大森地区	大清水新町	あすなろ会 大清水新町公民館 毎週月曜日 10:00 ~	H30年3月22日~
	泊新	なかよしグループ 泊新公民館 第1・3木曜日 10:30~	H30年7月5日~
利田地区	日置	さわやかサークル 日置公民館 第2・4木曜日 13:30 ~	H30年4月12日~

裏面にも記載あり

地区		グループ名	会場／開催日程	活動開始日
利田地区	上利田	スマイルクラブ	上利田会館 第1・3木曜日 9:30～	H30年7月5日～
	新瀬戸	新瀬戸しゃんしゃん クラブ	新瀬戸公民館 毎週金曜日 9:00～	H30年4月6日～
上段地区	上末	こめこめクラブ	上末公民館 毎週水曜日 10:00～	H30年6月13日～ ※上末地区住民対象
	四谷尾	ゆずグループ	四谷尾公民館 毎週水曜日 13:30～	H30年4月4日～
東谷地区	白岩		白岩公民館 第2・4木曜日 13:30～	H30年4月12日～
	沢中山	元気はつらつ 体操クラブ	沢中山公民館 毎週木曜日 10:00～	H30年1月11日～
釜ヶ淵地区	釜ヶ淵	のびのび体操クラブ	釜ヶ淵公民館 毎週火曜日 9:30～	H30年4月3日～
	立山	ひまわり会	岩嶽公民館 第1～4火曜日 13:30～	H30年4月24日～

### 「まめまめラジオ体操」の特徴

- ◎ 椅子に座ってできる、簡単体操
- ◎ いつでも、どこでも行える
- ◎ 曲に合わせて実施し、1回の体操は30分～40分

### 特典

「5人以上」「週1回以上」「自分達で」  
体操を続ける 希望グループに!

- 体操のCDやDVD、のぼり旗の貸し出し
- 職員の派遣（開始1か月間週1回、以後定期的に）
- 体力測定（開始時、以後定期的に）など

「まめまめラジオ体操」の  
出前講座も実施しています♪  
皆さんの地域でも  
開催しませんか？

まずはお試しからどうぞ!



問い合わせ先：立山町地域包括支援センター ☎462-9088