

(住民主体の通いの場) 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とは？

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、定期的の実施されています！！

「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回程度」「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）
- 専門講師派遣（各年1回）
 - ◇体力測定
 - ◇口腔ケア
 - ◇栄養について
 - ◇排泄ケア
 - ◇骨密度測定

「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！

地区		グループ名	会場／開催日程	活動開始日
五 百 石	五百石 1区	ほがらかサークル	五百石1区公民館 隔週月曜日 10:00～	R5年5月15日～
	五百石 3・36区	3区・36区 ふれあいサロン	五百石公民館 第2・4木曜日 15:00～	R6年7月19日～
	五百石 5区	まめまめファイブ	五百石5区公民館 毎週木曜日 9:30～	R2年2月13日～
	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～
	大石原 10区	大石原まめまめクラブ	大石原公民館 隔週水曜日 10:00～	H31年4月24日～
	曙町37区	みんなで体操 のーびのび会	37区公民館 第2・4木曜日 10:00～	R4年7月14日～
	ルミナス たてやま	ルミナス健康クラブ	ルミナスたてやま 毎週月～金曜日 7:15～	R1年7月8日～
下 段	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	大窪開公民館 毎週木曜日 9:30～	H29年12月7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 9:30～	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～
	上金剛寺	オレンジサークル	上金剛寺公民館 毎週木曜日 9:00～	R5年4月6日～
	柿の木沢	柿の木沢 しゃべらんまい会	柿の木沢公民館 毎週水曜日 9:00～	H30年3月9日～
高 野	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14日～
	下米沢	サロン下米沢	下米沢公民館 第2・4木曜日 9:30～	R6年2月20日～
	野町	あじさいの会	野町公民館 第2金曜日 9:30～	R3年4月9日～
	上女川新	すべすべクラブ	上女川新善隣会館（公民館） 月3回2のつく日 6:30～	R6年4月2日～

地区		グループ名	会場／開催日程	活動開始日
大森	西大森	西大森ふれあいサロン	西大森公民館 第2・4水曜日 13:30～	R3年5月12日～
	泊新	なかよしグループ	泊新公民館 第2・4水曜日 10:30～	H30年7月5日～
	大清水	しょうずサロン	大清水会館 第3金曜日 13:30～	R6年12月20日～
	半屋	なかりやクラブ	半屋公民館 第1・3火曜日 9:30～	R5年7月4日～
	大日町	まめなかーい（会）・ げんきか〜い（会）	大日町公民館 大ホール 第2・4月曜日 10:00～	R3年5月10日～
	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～
利田	上利田	スマイルクラブ	上利田会館 第2・4火曜日 9:30～	H30年7月5日～
	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～
	曾我	ふふふサークル	曾我公民館 第1・3水曜日 9:30～	H31年3月6日～
	利田新町	よっといで！！	利田新町公民館 第2・4木曜日 14:00～	R4年4月28日～
上段	上末	こめこめクラブ	上末公民館 毎週水曜日 9:55～	H30年6月13日～ ※上末地区住民対象
	末上野	三和会	末上野長屋公民館 隔週水曜日 13:30～	R6年10月9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～
東谷	四谷尾	ゆずグループ	四谷尾公民館 毎週水曜日 13:20～	H30年4月4日～
	白岩	さくら会	白岩公民館 第2・4水曜日 13:30～	H30年4月12日～
	目桑	ちりめんグループ	目桑広場（ちりめんの里公園） 第1日曜日 6:00～	H31年4月15日～
釜ヶ渚	釜ヶ渚	のびのび体操クラブ	釜ヶ渚公民館 1階 和室 毎週火曜日 9:30～	H30年4月3日～
	末三賀中部	すみれ	末三賀中部公民館 第2・4木曜日 13:30～	H31年4月17日～
	道源寺	なかよし体操の会	釜ヶ渚公民館 2階 ホール 毎週月曜日 10:00～	R1年9月30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 9:55～	H30年1月11日～

地区		グループ名	会場／開催日程	活動開始日
立山	立山	ひまわり会	岩嶺公民館 第1～4 火曜日 10：00～	H30年4月24日～
	千垣	ふれあいサークル	千垣祐教寺境内 4～10月 日曜祭日除く毎日6:30～	H27年5月22日～
新川	新川	クローバー倶楽部	新川公民館 2階 ホール 第3水曜日 10：00～	R1年9月18日～
	若宮	若宮ふれあいサロン	若宮公民館 第2・4 水曜日 9：30～	R6年6月11日～
	女川新	よらんまいけ	女川新公民館 隔週水曜日 10：00～	R5年3月22日～
	辻	つじまめの日	辻公民館 隔週金曜日 10：00～	R6年5月27日～

令和7年4月現在 44か所

「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？



問い合わせ先：立山町地域包括支援センター ☎462-9088