

各種クラブ活動のご紹介

1 ふじみパワーアップ体操地域クラブ（47団体）

健康増進センターで養成したボランティア（リーダー）が体操クラブを運営しています

クラブ名	会場	活動日時
(1)いきいきパワーアップクラブ	鶴瀬東2丁目集会所	毎週火曜AM
(2)PU水谷の会	水谷公民館	毎週火曜AM
(3)パワーアップカンガルー	鶴瀬西交流センター	毎週木曜AM
(4)パワーアップ・ばれっと	市民福祉活動センター	毎週金曜AM
(5)ころぼんクラブ	ふじみ野交流センター	毎週木曜AM
(6)いきいきパワーアップクラブⅡ	鶴瀬東2丁目集会所	毎週金曜AM
(7)パワーアップ針ヶ谷	針ヶ谷コミセン	毎週木曜AM
(8)PUさわやかクラブ	水谷公民館	毎週金曜AM
(9)パワーアップみずほ台	みずほ台コミセン	月3回月曜AM
(10)PN(パワーアップ南畑)いなほ	南畑公民館	月3回月曜AM
(11)パワーアップひまわり	交流施設(みずほ台中央公園内)	毎週水曜夜
(12)パワーアップコープ	コープブラザ富士見	毎週水曜PM
(13)パワーアップフレンズ	鶴瀬公民館	毎週火曜AM
(14)パワーアップ2010	前谷集会所	毎週火曜AM
(15)パワーアップこま	丸池集会所	毎週火曜PM
(16)パワーアップコスモス	健康増進センター	毎週金曜AM
(17)パワーアップ体操榎町クラブ	富士見ニューライフ集会所	毎週月曜AM
(18)パワーアップグリーン水谷	水谷第3集会所	毎週火曜AM
(19)パワーアップ萩	上沢1丁目集会所	毎週火曜PM
(20)パワーアップあじさい	上沢2丁目集会所	毎週木曜AM
(21)パワーアップかみさわ	上沢3丁目集会所	毎週月曜PM
(22)三信健康いきいき体操とおしゃべり会	三信自治会館	毎週木曜PM
(23)パワーアップ鶴瀬西	いきいきふれあいセンター	毎週木曜AM
(24)パワーアップふれあい	いきいきふれあいセンター	毎週月曜AM
(25)パワーアップ水谷東-1	水谷東1丁目集会所	毎週水曜AM
(26)パワーアップ水谷東-Ⅱ	水谷東公民館	毎週水曜AM
(27)パワーアップ水谷東-3Q	水谷東3丁目集会所	毎週水曜AM
(28)パワーアップ針ヶ谷青空	針ヶ谷コミセン	毎週火曜AM
(29)パワーアップ渡戸東	渡戸東集会所	毎週火曜PM
(30)パワーアップ勝瀬	勝瀬集会所	毎週木曜PM
(31)いきいきパワーアップクラブ3	鶴瀬東2丁目集会所	毎週金曜PM
(32)PUはなみずき	水谷第1集会所	毎週木曜AM
(33)PUひろば	上沢2丁目集会所	毎週月曜PM
(34)パワーアップ針ヶ谷シオン	針ヶ谷コミセン	毎週金曜AM
(35)パワーアップサルビア	羽沢2丁目集会所	毎週金曜AM
(36)パワーアップピアザ	ピアザ☆ふじみ	毎週火曜AM
(37)パワーアップカンガルー2部	鶴瀬西交流センター	毎週木曜AM
(38)PU谷津の森	鶴馬1丁目集会所	毎週月曜AM
(39)パワーアップ谷津西	谷津西公民館	毎週水曜AM
(40)パワーアップ体操かがやき	みずほ台コミセン	毎週木曜AM
(41)パワーアップ渡戸	渡戸出荷所	月2回夜

クラブ名	会場	活動日時
(42)パワーアップ・アイム	アイムふじみ野管理棟	毎週月曜AM
(43)DPU体操くらぶ	渡戸3丁目集会所	毎週月曜PM
(44)パワーアップ山室	山室集会所	毎週火曜PM
(45)ふれあいサロン諏訪	諏訪集会所	毎週金曜AM
(46)パワーアップきんもくせい	上沢2丁目集会所	毎週金曜AM
(47)PUコンフォール鶴瀬	コンフォール鶴瀬集会所	毎週火曜AM

2 尿モレ予防グループ（6団体）

健康増進センターで尿モレ予防教室を修了した皆さんで自主運営しています

クラブ名	会場	活動日時
①カトリアの会	健康増進センター	月2回水曜AM
②ひまわり会	市民福祉活動センター	毎週水曜AMかPM
③コスモス会	健康増進センター	毎週月曜PM
④なでしこ会	健康増進センター	毎週火曜AM
⑤あめんぼう	健康増進センター	毎週水曜AM
⑥しゃくやく7	健康増進センター	毎週木曜AM

3 転倒予防のための太極拳自主グループ（1団体）

健康増進センターで転倒予防教室を修了した皆さんで自主運営しています

クラブ名	会場	活動日時
①杉の子クラブ	健康増進センター	毎週木曜PM

4 脳の活性化、口腔機能向上グループ（5団体）

健康増進センターで脳と口腔機能強化教室を修了した皆さんで自主運営しています

クラブ名	会場	活動日時
①脳トレ元気会	高齢者いきいきふれあいセンター	月3～4回水曜AM
②はつらつ会	健康増進センター	毎週火曜AM
③かわせみの会	健康増進センター	毎週月曜AM
④しらさぎの会	健康増進センター	毎週月曜AM
⑤ふじみ葉桜の会	健康増進センター	毎週水曜AM

5 各種ウォーキンググループ（11団体）

健康増進センターで各種ウォーキング教室を修了した皆さんで自主運営しています

クラブ名	会場	活動日時
①ふじみ歩こう会	健康増進センター集合	毎月第3水曜AM
②ひまわりの会（脳活性化）	最寄りの東上線駅集合	月2回水曜朝から
③クラブミズパシヨウ（脳活性化）	鶴瀬西交流センター集合	隔週木曜AM
④チャレンジ（脳活性化）	健康増進センター集合	毎週火曜AM
⑤歴史の会（脳活性化）	健康増進センター集合	毎週火曜AM
⑥どんぐり（腰痛ひざ痛予防）	健康増進センター集合	毎週火曜AM
⑦月曜会（腰痛ひざ痛予防）	健康増進センター集合	毎週月曜AM
⑧マーガレット（腰痛ひざ痛予防）	針ヶ谷コミセン集合	毎週火曜AM
⑨かよう会（持久力向上）	健康増進センター集合	毎週火曜AM
⑩歩水会（持久力向上）	健康増進センター集合	毎週水曜AM
⑪歩歩クラブ（代謝アップ）	健康増進センター集合	毎週水曜AM

