

# 各種クラブ活動のご紹介



## 1 尿モレ予防グループ（5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カトレアの会	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あめんぼう	健康増進センター	毎週水曜AM
④しゃくやく7	健康増進センター	毎週木曜AM
⑤クローバー	健康増進センター	毎週月曜AM

## 2 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

## 3 脳の活性化、口腔機能向上グループ（6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
⑥ゆうゆう桜会	健康増進センター	毎週火曜AM

## 4 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クラブミズパショウ（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歴歩の会（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



## 5 リハビリ自主グループ（4団体）

健康増進センターではつらつ教室生活機能アップコース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つるの会	鶴瀬公民館 いきいき活動室	毎週火曜AM
②いきいきクラブ	鶴瀬西交流センター	毎週木曜AM
③南畑健康クラブ	南畑公民館	毎週月曜AM
④もういい会	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週木曜AM