

各種クラブ活動のご紹介



1 尿モレ予防グループ（4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	第1・3水曜AM10:00
②あめんぼう	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
③しゃくやく7	健康増進センター	毎週木曜AM10:00
④クローバー	健康増進センター	毎週月曜AM10:00

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PM2:00

4 脳の活性化、口腔機能向上グループ（7団体）

健康増進センターでオーラルフレイル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脳トレ元氣会	高齢者いきいきふれあいセンター	月3～4回水曜AM10:00
②はつらつ会	健康増進センター	毎週火曜AM10:00
③かわせみの会	健康増進センター	毎週月曜AM10:00
④しらさぎの会	健康増進センター	毎週月曜AM10:00
⑤ふじみ葉桜の会	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑥ゆうゆう桜会	健康増進センター	毎週火曜AM9:30
⑦火曜日会	健康増進センター	毎週火曜AM10:00

5 各種ウォーキンググループ（14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(集合場所)	活動日時
①クラブミズパシヨウ (脳活性化)	鶴瀬西交流センター	第1・3木曜AM10:00
②チャレンジ (脳活性化)	健康増進センター	毎週火曜AM9:30
③歴歩の会 (脳活性化)	健康増進センター	毎週火曜AM10:00
④どんぶり (腰痛ひざ痛予防)	健康増進センター	毎週火曜AM10:00
⑤月曜会 (腰痛ひざ痛予防)	健康増進センター	毎週月曜AM10:00
⑥かよう会 (持久力向上)	健康増進センター	毎週火曜AM10:00
⑦歩水会 (持久力向上)	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑧歩歩クラブ (代謝アップ)	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑨チームけやき (ノルディックウォーキング)	水子貝塚公園	毎週火曜AM10:00
⑩ノルディックみずほ (ノルディックウォーキング)	みずほ台中央公園	毎週水曜AM10:00
⑪NW諏訪の森 (ノルディックウォーキング)	文化の杜公園	毎週火曜AM10:00
⑫勝瀬つばらノルディック (ノルディックウォーキング)	勝瀬原記念公園	毎週火曜AM10:00
⑬ノルディックつるせ台 (ノルディックウォーキング)	つるせ台公園	毎週月曜AM10:00
⑭NWゆうゆうの丘 (ノルディックウォーキング)	つるせ西ゆうゆうの丘公園	毎週火曜AM10:00



6 リハビリ自主グループ（8団体）

健康増進センターではつらつ教室フレイル予防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AM10:00
②いきいきクラブ	鶴瀬西交流センター	月3回木曜AM10:00
③南畑健康クラブ	南畑公民館	毎週月曜AM10:00
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PM1:15
⑤いきいき体操会(いき体会)	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週金曜PM1:30
⑥S by S	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週金曜AM10:15
⑦一期百会の会	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週火曜PM1:30
⑧げんきかい!	鶴瀬公民館 いきいき活動室	毎週水曜AM10:00
⑨さざんか	健康増進センター	毎週水曜AM10:00