

大仙市 大曲地域☆サークル・サロンの紹介

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
サンクレストシニアくらぶ 運 毎月第1・3月曜日(10時～) 会場: サンクレスト大曲	元笑気・金谷くらぶ 運 (げんえき) 毎週火曜日(10時～) 会場: 金谷児童館	花館さわやか教室 運 毎週水曜日(13時半～) 会場: 花館公民館	大川西根はつらつ会 レ 毎月第2水曜日(13時半～) 会場: 大川西根公民館	げんき体操サークル 運 毎週木曜日(9時半～) (※12～3月:13時～) 会場: まるこのひろば	藤木さわやかサークル 運 毎月第1・3金曜日(13時半～) 会場: 藤木公民館	大川西根スローストレッチの会 運 毎週金曜日(10時～) 会場: 大川西根公民館
	大曲はつらつサークル レ 毎週火曜日(10時～) 会場: はなび・アム	内小友さわやかサークル 運 毎月第2・4水曜日(13時半～) 会場: 内小友公民館	角間川さわやかサークル 運 毎週水曜日(13時半～) 会場: 角間川公民館		朝日町シニアくらぶ レ 毎月第2・4金曜日(10時～) 会場: 大曲北児童館	宮崎式健康体操会 運 毎週金曜日(9時半～) 会場: はなび・アム
		四ツ屋PPKサークル レ (びんびん健康) 毎月第2水曜日(13時半～) 会場: 四ツ屋公民館	笑の口シニアくらぶ レ (えみのくち) 隔週水曜日(13時半～) 会場: 笑の口住宅集会所		俺たちの体カアップサークル 運 ★ 男 毎週金曜日(13時半～) 会場: 花館公民館	

【主な活動内容】

運 主に運動メニュー
 レ 軽体操・レクリエーション
 ★ 男性限定

「どのサークルも女性が多いけど、ここは、男だけだから気軽に参加しやすい！」
～俺たちの体カアップサークル参加者より～



「料理をするのも介護予防なんだな～」
～四ツ屋PPKサークル参加者より～



※参加費(冷暖房費など)がかかる場合や会場・内容等が変更になることがあるよ！



仲間といきいき☆楽しみながら！！
 元気づくりをしてみませんか？
**「見学・参加してみたい！」という方は、
 問い合わせ先までご連絡ください。**

【問い合わせ先】
 高齢者包括支援センター
 電話 0187-63-1111



サークル・サロンマップ【大曲地域】



①花館さわやか教室



開催日時	毎週水曜日 13:30~15:00
開催場所	花館公民館 大仙市花館上町5-19
主な活動内容	運動メニュー

②俺たちの体力アップサークル



開催日時	毎週金曜日 13:30~15:00
開催場所	花館公民館 大仙市花館上町5-19
主な活動内容	運動メニュー ※男性限定

③四ツ屋PPK(ぴんぴん健康)サークル



開催日時	毎月第2水曜日 13:30~15:00
開催場所	四ツ屋公民館 大仙市四ツ屋字西下瀬162-4
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

④朝日町シニアくらぶ



開催日時	毎月第2・4金曜日 10:00~11:30
開催場所	大曲北児童館 大仙市大曲白金町12-5
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑤げんき体操サークル



開催日時	毎週木曜日 1回目 9:30~10:40 2回目 10:40~11:40 ※12月~3月は午後活動 1回目 13:00~14:00 2回目 14:10~15:10
	開催場所 まるこのひろば 大仙市大花町1-7
主な活動内容	運動メニュー

⑥宮崎式健康体操会



開催日時	毎週金曜日 9:30~11:00
開催場所	はなび・アム 大仙市大曲大町7-19
主な活動内容	運動メニュー

⑦大曲はつらつサークル



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30
開催場所	はなび・アム 大仙市大曲大町7-19
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑧^{げんえき}元笑気・金谷くらぶ



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30
開催場所	金谷児童館 大仙市大曲金谷町18-1
主な活動内容	運動メニュー

⑨ サンクエストシニアくらぶ



開催日時	毎月第1・3月曜日 10:00~11:30
開催場所	サンクエスト大曲 大仙市大曲日の出町1-23-3
主な活動内容	運動メニュー

⑩ 大川西根はつらつ会



開催日時	毎月第2水曜日 13:30~15:30
開催場所	大川西根公民館 大仙市大曲西根字小館10
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑪大川西根スローストレッチの会



開催日時	毎週金曜日 10:00~11:30
開催場所	大川西根公民館 大仙市大曲西根字小館10
主な活動内容	運動メニュー

えみのくち

⑫笑のロシアくらぶ



開催日時	隔週水曜日 13:30~15:00
開催場所	笑の口住宅集会所 大仙市小貫高畑字中荒所60-5
主な活動内容	軽体操・レクリエーション

⑬ 藤木さわやかサークル



開催日時	毎月第1・3金曜日 13:30~15:00
開催場所	藤木公民館 大仙市藤木字乙本藤木8
主な活動内容	運動メニュー

⑭ 内小友さわやかサークル



開催日時	毎月第2・4回水曜日 13:30~15:00
開催場所	内小友公民館 大仙市内小友字仙北屋68-2
主な活動内容	運動メニュー

⑮ 角間川さわやかサークル



開催日時	毎週水曜日 13:30～15:00
開催場所	角間川公民館 大仙市角間川町字四上町1
主な活動内容	運動メニュー