



# 身体を動かし健康に

	サークル名	活動内容	活動日	連絡先
太極拳	拳親会	八段錦 百花拳 不老拳 楊名時太極拳24式	第1・3 水曜日 11:00~	泉寿荘にお問い合わせください
	拳友会	太極拳24式 八段錦 百花拳 不老拳	第1・3 水曜日 9:00~	
	泉拳クラブ	太極拳24式 太極剣32式 練功18法	第2・4 水曜日 9:00~	
	泉寿太極拳クラブ	いつまでも健康で元気で仲良くをモットーにする太極拳のサークルです。会費・入会金は不要ですが、活動費として月100円頂いています。	第2・4 水曜日 11:00~	
	百花拳クラブ	太極拳を一生の趣味として楽しむことを目的とした初心者向けの太極拳クラブです。24式太極拳や不老拳、百花拳、八段錦、練功18法などを行っています。	第2・4 金曜日 13:00~	
体操	骨盤体操	ゴムバンドを用いて硬くなった筋肉や関節を動かし、歪みを整えます。正しい姿勢を意識しながら簡単にできるストレッチ体操です。	第2・4 火曜日 午後	
	西が岡ストレッチクラブ	健康&リズム体操、簡単筋肉トレーニング、ストレッチでいつまでも動ける身体を作りましょう。	毎週 金曜日 15:00~	
	健康体操さくらんぼ	講師の指導の下、ストレッチ・筋力増加に動かし健康増進に励んでいます。	第1・3 木曜日 13:00~	
	スクエアステップ 泉寿荘	認知機能低下の予防 下肢のトレーニング	第1・3 木曜日 11:00~	
	パワー& リラックス体操	瀧 京子講師の指導の下、ストレッチ及び筋トレ体操を行い楽しく若返りに励んでいます。	第1・3 金曜日 午後	
	自彊術	1916年に天才手技療法士 中井房五郎氏によって創案された日本で最初の健康体操。自彊術は31動作からなり系統的に身体可動の極限まで動かす全身運動です。	第1・3 月曜日 午前	
	★ズンバ®ゴールド（第1・3土曜日 午後） ★フレッシュアップ（第2・4土曜日 13:00） ★萩の会（第2・4月曜日 午前）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問い合わせください。			
卓球	アドバンスドT2	卓球を通してメンバーの健康維持と親睦を図る。	第2・4 土曜日 11:00~	
	ピンポン同好会	卓球	第1・3 火曜日 9:00~	
フラダンス	キエレ	仲間と楽しくリフレッシュ 健康維持	第1・2 月曜日 11:00~	
社交ダンス	水六会	社交ダンスの練習	第2・4 水曜日 15:00~	
	ダンスアジサイ	社交ダンスの練習	第1・3 金曜日 9:00~	
★ダンスカトレア（第2・4金曜日 9:00）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問い合わせください。				
吹矢	いずみアローズ	スポーツウェルネス吹矢は2010年にNHK「あさイチ」で紹介されてます。2名の指導者をお招きし活動しています。スポーツ吹矢と一緒に始めませんか。	第2・4 火曜日 15:00~	
	泉寿吹矢	スポーツ吹矢呼吸法(腹式+胸式)で健康維持される効果が期待されます。誰でも年齢を問わずゲーム感覚で楽しめて仲間作りにもなります。	第2木曜日・4土曜日 午前	
ペタンク	★泉寿レクスポ（毎週水曜日・金曜日 午前）			
輪踊り	★輪踊てまり（第2・4金曜日午前）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問い合わせください。			