



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	太極拳24式 八段錦 百花拳 不老拳 練功18法	第1・3 水曜日 11:00~	問合せください 泉寿荘に
	拳友会	太極拳24式 八段錦 練功	第1・3 水曜日 9:00~	
	泉拳クラブ	太極拳24式 太極剣32式	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。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	一生の趣味として楽しむための初心者向けの太極拳クラブ。24式太極拳や不老拳、百花拳、八段錦、練功18法などを行います。	第2・4 金曜日 13:00~	
★泉水会（第1・3木曜日15:00~）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問合せください。				
体操	骨盤体操	ゴムバンドを使って体操する事で血行や自律神経の流れが良くなり、代謝アップに繋がります。体の歪みを整えるストレッチで硬くなった筋肉を動かします。	第2・4 火曜日 午後	問合せください 泉寿荘に
	萩の会	ストレッチ・ゴムバンドトレーニング	第2・4 月曜日 午前	
	西が岡ストレッチクラブ	リズム運動、筋トレ、ストレッチを通じて、老化対策	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・軽い筋トレ等で健康増進に励んでいます。70~80代がメンバーの中心です。	第1・3 木曜日 13:00~	
	スクエアステップ 泉寿荘	ストレッチ・スクエアステップのトレーニング	第1・3 木曜日 午前	
	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みます。	第1・3 金曜日 13:00~	
自彊術	彊は、強いという意味で自分自身を強くする術。日本で100年以上続く健康体操が自彊術です。どなたでも無理なく行えます。	第1・3 月曜日 午前		
★ズンバ®ゴールド（第1・3土曜日 午後）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問合せください。				
卓球	アドバズドT2	卓球を通して技量の向上、健康の維持等を図る	第2・4 土曜日 11:00~	問合せください 泉寿荘に
	★ピンポン同好会（第1・3火曜日 9:00~） ★緑園ピンポンクラブ（第1・3木曜日 9:00~）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問合せください。			
フラダンス	モハラ	フラダンスレッスン	第1・3 水曜日 15:00~	問合せください 泉寿荘に
	キエレ	フラダンスで健康維持。皆で楽しくリフレッシュしています。	第1・2 月曜日 11:00~	
社交ダンス	水六会	社交ダンスを通して、健康増進と親睦を図る	第2・4 水曜日 15:00~	
	ステップエガオ会	社交ダンスの練習	第2・4 土曜日 13:00~	
吹矢	いずみアローズ	スポーツ吹き矢の仲間を募集しています。是非、参加お願いします。	第2・4 火曜日 15:00~	
	泉寿吹矢	スポーツ吹き矢は性別、年齢を問わない軽スポーツ。吹矢呼吸法(腹式+胸式)で健康維持に効果が期待されます。ゲーム感覚で楽しみながら仲間作りができます。	第2木曜日・4土曜日 9:00~	
ペタンク	サフランの会	地域の方々と楽しくペタンクを通して活性化、健康へつなげていきます。	第1・4 木曜日 午前	
ヨガ	ヨガA・B	ヨガ教室	第1・3 月曜日 13:00~	
	ヨガD・E	ヨガで健康促進	第2・4 月曜日 13:00~	
	男のヨガⅢ	ヨガによる健康増進。見学、体験も歓迎です。	第1・3 木曜日 15:00~	
	★ヨガG（第1・3水曜日 13:00）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。			
ノルディックウォーキング	NWCてくてく	近隣3~4kmをノルディックポールを使用して歩き、最初と最後に体操します。	第2・4 水曜日 午後	問合せください 泉寿荘に
ダンスフィットネス	★S.I.Y（土曜日 午前）も仲間を募集しています。泉寿荘にお問合せください。			