

大善寺校区

【キンモクセイ】



☆開催場所
大善寺区公民館

☆活動開始時期
2020年12月～

☆開催日
週2回/月、金曜日

☆参加人数
17名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・近所の人に声をかけ、みんなで集まった。
- ・しりとりしたり、笑い合えて楽しい。
- ・近所の集まりなので、絆が強いし、会場が近いので、歩いて参加できるのがよい！！



【大橋一丁目サロン】



☆開催場所
大橋一丁目公民館

☆活動開始時期
2020年11月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
10名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップを踏みながら近所のおいしいごはん屋さんの話で盛り上がり、時間があっという間にすぎる😊
- ・集まることでみんなと情報交換ができて良い☆

安武校区

【安住団地自治会】



☆開催場所
安住公民館

☆活動開始時期
2024年7月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
8名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなでするから続けられる。
- ・スロージョギングで自分が走れることにびっくりしました！
- ・家でもスロージョギングしています☆

【本村健康会】



☆開催場所
本村集会所

☆活動開始時期
2022年9月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
9名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなで集まってのおしゃべりが楽しい♪
- ・ステップを踏みながらもおしゃべりができるので良い😊
- ・一人ではなかなか続かないが、みんなと運動できるので続けることができている☆

三潯校区

【原田火曜(通う)会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・喋るだけでも楽しい★
- ・始めて2年、筋力維持は出来ていると思う♪
- ・自分より年上も多くて刺激になっている！

☆開催場所
原田公民館

☆活動開始時期

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
12名

上津校区

【二軒茶屋シニアクラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・歩行速度が速くなったと思う！
- ・膝の痛みが和らいだ！
- ・元々運動が大嫌いだったけど、ステップ運動は唯一続けられる運動☆
- ・ステップ運動の時に一緒にしりとりをするようになってから、自分でも脳活をするようになった♪

☆開催場所
二軒茶屋公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
20名

【野添悠悠クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・足腰が強くなって前より長く歩けるようになった！！
- ・ステップ運動で背中を伸ばす意識をすることで前より姿勢がよくなった気がする☆

☆開催場所
野添公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
27人

【ヒマワリの会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・杖を使わなくても歩けるようになった！
- ・隣の家の人がこの活動に誘ってくれた♪参加して本当に良かった。誘っていただき、本当に感謝している！

☆開催場所
南部保健センター

☆活動開始時期
2023年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
11名



上津校区

【団地にこクラブ うめ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・同じ団地に住んでいながら顔を合わせる機会が少ないので、ステップ運動でみんなに会えて嬉しい♪
- ・来ていない人がいたら連絡したりと、お互いに安否確認ができる！！

☆開催場所
本山団地公民館

☆活動開始時期
2023年2月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
10人

【団地にこクラブ さくら】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動をしたかったので、家の近くに団体が出来て嬉しい！
- ・いつまでも動けるようにステップ運動を続けたい！！

☆開催場所
本山団地公民館

☆活動開始時期
2023年2月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
10名

【藤田浦福寿会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・お喋りしながら運動できるのがいい！
- ・骨折してから足を動かすにくくなったが、自分ができる範囲で体を動かすことができ、衰え防止になっている☆

☆開催場所
藤田浦
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
6名

【にこにこステップ運動サークル】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・自分からいろんな方に挨拶をするようになった！
- ・ステップ運動に行くという目標ができて、朝の動きが決まって良くなった♪
- ・人との交流が好きではない私ですが、このグループは温かくやさしい人の集いで楽しく参加しています☆

☆開催場所
南部保健センター

☆活動開始時期
2020年12月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名

上津校区

【にこにこステップつっじ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動をし始めたときは筋肉痛が出ていたが、今は筋力がつき、筋肉痛にならなくなった！
- ・体を動かすとぽかぽかして冬も温まる！
- ・きつくない運動だから続けられて嬉しい♪

☆開催場所
上津老人憩いの家

☆活動開始時期
2021年2月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
8名

【にこにこステップトマト会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・バス停まで(徒歩5分)行くときに杖を使っていたが、今は使わなくても大丈夫になった！
- ・色々な情報が得られることが良い♪
- ・地域の人と集まることの良さを知った。

☆開催場所
本山校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
10名

津福校区

【グランピア】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・一人で自宅で運動するより、みんなで行う方が楽しい♪
- ・みんなと和やかに楽しめる！
- ・ステップ運動をしながら、歌、しりとり等をする事は認知症予防に良いと思う☆

☆開催場所
グランピア
マンション

☆活動開始時期
2021年10月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
8名

【いきいきサロン荒木元気会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・新しい参加者は笑顔のトンネル(写真)で出迎えます♪
- ・みんなと顔を合わせるのが楽しみ(^^)
- ・輪になって和気あいあい楽しく活動中★
- ・みんなの楽しそうな顔が見られて嬉しい◎

☆開催場所
津福校区
荒木公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名



青峰校区

【青峰にこにこステップ】



☆開催場所
青峰校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年6月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
12名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・運動が苦手で、最初は不安だったけどステップ運動は無理なく出来るし、みんなと一緒にだから楽しいです☆
- ・とにかく躓きににくくなった！

高良内校区

【高良内老人クラブ「げんき会」】



☆開催場所
高齢者とこどもの
交流施設

☆活動開始時期
2018年4月～

☆開催日
週2回/月、木曜日

☆参加人数
12名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなでお話してできて楽しいので、もっと回数を増やしたいぐらい☆
- ・ステップが終わった後は、ヨガも楽しんでいる♪
- ・ステップ運動は誰でもできる運動で、両膝人工関節だが無理なく踏めている！

北野校区

【北野校区まちづくり振興会】



☆開催場所
北野
生涯学習センター

☆活動開始時期
2019年1月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
15名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・皆がいい人で楽しい♪
- ・家にじっとしているだけでなく、外に出ることがすごくいい。
- ・毎回来るのが楽しみで早起きしてる！
- ・ステップ運動が地域にあり良かった！

【ステップこすもす会】



☆開催場所
造出公民館

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
17名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・良い人がたくさん集まっている、この会はとても楽しい♪
- ・疲れずに歩ける時間が長くなった☆
- ・みんなに会うことが楽しみだから、毎週火曜日が待ち遠しい☺



北野校区

【千代島なかよし会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・毎週集まるのが習慣になった！
- ・みんなで楽しくやれている♪
- ・筋肉がついたような気がする！！
- ・階段を使うようになった☆

☆開催場所
千代島公民館

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
9名

【ブーケの会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・人と関わり合いが持てることが良い☆
- ・運動習慣が付いたことが良かった♪
- ・買い物時なども出来るだけ階段を使うようになった！
- ・団体名の由来は、様々な花が束になるブーケのように一人ひとりの個性を大切にするという思いから♡

☆開催場所
大社区公民館

☆活動開始時期
2020年9月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
7名

宮ノ陣校区

【若松第一老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ここでみんなと集まるのが楽しみ♪
- ・おしゃべりしながら運動もできるのがいい☺
- ・老人クラブの中でステップ運動をしたい人を募って活動している。

☆開催場所
古賀公民館

☆活動開始時期
2022年4月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
11名

【いきいきサロンひまわり】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・広報誌見て活動開始、週1回みんなの元気な顔が見られて嬉しい。
- ・ウォーキングしないと！と思うけど、一人ではしないので、みんなで集まってできるので、やって良かった！
- ・ステップ運動の活動をやめようと思ったけど、みんなが継続したい！！と言ってくれたので、開始して良かった！
- ・元々知り合いだったけど、より親しくなって色々な話が出るのがいい！

☆開催場所
樽角公民館

☆活動開始時期
2022年6月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
12名



合川校区

【下弓削老人会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・集まって運動を行うので、みんなでおしゃべりしたり、情報交換ができて楽しい♪
- ・健康診断の結果も良くなった◎
- ・もともと整骨院に通っていたが、運動を始めてから整骨院を卒業できた！

☆開催場所
下弓削公民館

☆活動開始時期
2022年9月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
10名

【十三部クラブ老人会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・杖をついていたが、ステップ運動を始めて必要なくなり働くこともできるようになった☆
- ・かかりつけの病院の先生に、「ステップ運動を続けている」とお話ししたら「いいことしているね～」と褒められた♪

☆開催場所
十三部公民館

☆活動開始時期
2018年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
27名

【御井校区老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最近新しい仲間も増えて元気に活動している！！

☆開催場所
御井校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2019年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
20名

御井校区

【ニュータウンはたはたサロン】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・一緒にステップ運動する仲間を増やしたい☆
- ・いい運動なので、これからも続けていけたら嬉しい！！

☆開催場所
旗崎ニュータウン
公民館

☆活動開始時期
2022年6月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
6名



合川校区

【和泉老人クラブ】



☆開催場所
和泉公民館

☆活動開始時期
2022年12月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
13名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・最近筋力が落ちてきたと感じることが増えてきたので、これからステップ運動を続けていきたい！
これが今年の目標☆
- ・一人暮らしなので、いつまでも動ける体でいるためにステップ運動を始めた☆

