

久留米市でにこにこステップ運動をされている団体の一部を紹介します



【ラビット会】

荘島校区



☆開催場所
荘島
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年1月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・はじめは支えを使ってステップ運動していたが踏んでいるうちに必要なくなった♪
- ・ここに来るだけでみんなと会えて楽しくおしゃべりできるので、引きこもり予防になる！！

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
6名

【ステップ火曜】



☆開催場所
荘島
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2020年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・股関節の動きが楽になった(^^)／
- ・様々な年代の方が参加していて、お互いに刺激になることが良い！！
- ・みなさんと【とんち】が利いた話をするのがとても楽しい♪

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
14名

長門石校区

【長門石校区老人クラブ連合会】



☆開催場所
長門石
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2018年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・家だとじっとして認知症になると思い、参加しました。
- ・みんなで運動できるのがいい。
- ・毎回来るのが楽しみで早起きしてる！
- ・途中から参加したけど、みんな仲良くしてくれて助けてもらえて、参加してよかった！

☆開催日
週2回/月、木曜日

☆参加人数
20名

【シニアクラブ】



☆開催場所
総合福祉会館

☆活動開始時期
2020年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなで集まることで様々な運動や活動を積極的に取り入れるようになった！！
- ・情報交換の場になる☆
- ・運動もおしゃべりもできて、毎回の活動が楽しみ！

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
8名

鳥飼校区

【にこにこステップ運動教室(津福東)】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・週1回ステップ運動の予定があって、みんなに会えて嬉しい☆
- ・ステップ運動を踏み始めて自然と体力がついたことで、毎日のウォーキングが楽になり、疲れなくなった！！
- ・みんなでわいわいできる！にぎやかに過ごせる♪

☆開催場所
津福東公民館

☆活動開始時期
2022年2月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
15名

西国分校区

【ファミリーハイツステップ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動をする前は膝が痛かったがステップ運動で筋力がつき、痛みがなくなった！
- ・ここに来るといろいろな悩みも、みんなであれこれお話ししてるうちに解決できる★
- ・集まって笑いの絶えない時間が過ごせる♪

☆開催場所
ファミリーハイツ
集会所

☆活動開始時期
2020年2月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
11名

【菜の花会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・普段は歩くことしかしないので、にこステはいい運動になっていると思う！
- ・みんなで役割を持って運営できていることが会の特徴☆
- ・コロナの自粛生活に伴い、体力が落ちていたが、ステップ運動をするようになり徐々に体力が戻ってきて嬉しい♪

☆開催場所
野中生涯
学習センター

☆活動開始時期
2022年2月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
8名

【ニコニコ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ここは最高の舞台です！
- ・週1回の活動だが、週2回できたら良いなと思ってます★
- ・踊いた後に、脚が出るようになり転ばなくなった♪

☆開催場所
野中生涯
学習センター

☆活動開始時期
2023年12月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
9名

金丸校区

【金丸会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ここは私にとって楽しい職場♪
- ・メンバーはみんな良い人！
- ・家ではなかなか運動しないから、これからもここで活動が続けたい。

☆開催場所
金丸
老人憩いの家

☆活動開始時期

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
9名

山本校区

【椿会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・会っておしゃべりできて楽しい♪
- ・近況報告の場になっている！！
- ・暫くお休みした時があったけど、ステップ運動していた時のほうが体調がよい気がした。
- ・毎週楽しみながら集まって運動できてる♪
- ・最近新しく1人メンバーが増えた☆

☆開催場所
深山倉庫

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
7名



【あじさいの会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなとのお喋りが楽しい☆
- ・地域のことがわかることが良い！
- ・運動をした後は頭も身体もスッキリ！
- ・家ではなかなか運動をする気持ちにならないが、みんなとであれば楽しく運動が出来る♪
- ・生活にメリハリが出来た！

☆開催場所
山本校区
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/火曜日

☆参加人数
11名

【はぜの樹にこここ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最初は3分間のステップ運動も疲れてたけど、少しずつ楽にできるようになった♪
- ・家で自分一人ではなかなか運動は出来ないから、みんなで運動ができて楽しい☆

☆開催場所
ケアハウスはぜの樹

☆活動開始時期
2024年6月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名

【善導寺校区 新町自治会】



☆開催場所
旧町区公民館

☆活動開始時期
2018年4月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・週1回の頻度が多すぎず少なすぎず、丁度よい♪毎週のルーティーンとなっている☆
- ・集まってのおしゃべりが楽しい！！気持ち明るくなる☆
- ・みんなの元気な顔が見られて嬉しい！

善導寺校区

【与田南豊寿会】



☆開催場所
与田南公民館

☆活動開始時期

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
25名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・お世話役を担当していますが、とても楽しく、いきがいになっている♪
- ・ここは参加者とのふれあいの場☆
- ・摺り足で歩いていた方が、脚が上がるようになってきている！

【合楽スマイルレディーズ】



☆開催場所
指出公民館

☆活動開始時期
2024年11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》

- ・ここ来ると笑顔になれる♪
- ・週1回の活動がちょうど良い。
- ・みなさんと週1回会うことがとても楽しみ！

大橋校区

【ビューティフル蘭】



☆開催場所
安居野公民館

☆活動開始時期
2020年12月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
11名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・ここ来ると、みんなと会っておしゃべりできる♪
- ・加えて運動もできてよい！！
- ・11人いたら11の意見が聞けるので、話が盛り上がる☆

山川校区

水分校区

【水菜会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・集まることで、お互いの様子がわかるし、おしゃべりが出来て楽しい♪情報交換もできる！
- ・みんなで集まって運動するので、1人でするより継続できそう！
- ・寒い時期でも、動くことで身体ぽかぽか😊

☆開催場所
立野公民館

☆活動開始時期
2024年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
10名

【草野老人クラブあじさい会】



☆開催場所
草野校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年1月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
15名

《参加者の声・団体の特徴》

- ・足腰が強いことが何よりなので、ステップ運動は足腰を鍛えられて元気でいられる！
- ・ステップ運動だけでなく、みんなでおしゃべりしたり頭の体操をしたりしていい認知症予防になる☆
- ・集まりに来ている元気な先輩が目標★

草野校区

【紅桃林会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・太ももの裏がよくつっていたが、最近つらなくなった！
- ・みんなでもひとりでもできる運動というところが良い♪
- ・おしゃべりしながら笑いながらできるので楽しい😊

☆開催場所
紅桃林公民館

☆活動開始時期
2023年2月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
15名

【矢作老人クラブ】



☆開催場所
草野校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年4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》

- ・ステップ運動を始めてから、階段の上り下りが楽になった！！
- ・ステップ運動の前の時間はダーツをしたりして、みんなで楽しい時間を過ごしている☆



草野校区

【塚原フラワーズサークル】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・にこステグループを立ち上げたことで、みんなで集まる場(機会)ができた！
- ・運動しながら脳トレもしている♪
- ・みんなの情報共有の場になってて良い★

☆開催場所
塚原公民館

☆活動開始時期
2024年7月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
12名

【吉木西老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・コミュニケーションの場としてとても良い取組み！
- ・自分が知らない情報が、他の参加者から聞けるからうれしい♪

☆開催場所
吉木西集会所

☆活動開始時期
2024年6月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
10名

【ニコニコ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・階段を積極的に使うようになった。
- ・家の中でも身体を動かす意識を持てるようになった！
- ・ステップ運動は良い運動だから、もっと久留米市内で広まるといいなと思う☆

☆開催場所
柳町公民館

☆活動開始時期
2023年7月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
5名

【さくら会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなとおしゃべりしながら体を動かして、その後ご飯を食べに行ったり折り紙をしたりできるのが楽しい！
- ・運動したー！という気持ちになれる♪
- ・近くて通いやすい！

☆開催場所
柳町公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
7名

田主丸校区

田主丸校区

【さわやかクラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最初は補助器を使っていたけど、今はバランスも取れて、使わなくてもできるようになった☆
- ・ステップ運動を始めて、生活にメリハリができた事が良かった♪

☆開催場所
栄町四丁目公民館

☆活動開始時期
2024年4月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
9名

【川会らしい会】



☆開催場所
川会校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2024年6月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・最初は5分間のステップ運動で疲れていたけど、今は10分間続けられるようになった♪
- ・今では階段を積極的に使うようになった☆

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
9名

川会校区

城島校区

【六町原老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・整骨院に行かなくて良くなった。
- ・身体が軽くなった！
- ・みんなで運動するから続けられる♪
- ・会場である公民館が近いから通いやすい。

☆開催場所
六町原公民館

☆活動開始時期

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
20名

【にこにこステップ花みずき】



☆開催場所
豆塚公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動が終わった後は、「楽しかったー！」と声に出したくなる♪
- ・冬はステップを踏むと体がポカポカして、暖房代節約になる◎
- ・膝や腰が痛いこともあるが、自分の調子に合わせて休憩したり台の高さを変えたりして対応できるのがよい☆

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
7名

荒木校区

下田校区

【下田校区社会福祉協議会】



☆開催場所
下田校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年9月～

☆開催日
週1回/月曜日

《参加者の声・団体の特徴》

- ・なかまと運動ができてとても楽しい♪
- ・おしゃべりしながら運動もできて、充実した時間を過ごすことができる。

☆参加人数
20名

青木校区

【四郎丸自治会】



☆開催場所
四郎丸公民館

☆活動開始時期
2024年4月～

☆開催日
週1回/火曜日

《参加者の声・団体の特徴》

- ・膝回しなど身体が動かしやすくなった♪
- ・1週間のスケジュールにメリハリができた！
- ・クリスマスなどのイベントの際は、ビンゴゲームといったお楽しみ会もしている★
- ・公民館という自宅からも通える範囲なので参加しやすい！

☆参加人数
20名

【木曜日の楽しい健康体操】



☆開催場所
大橋公民館

☆活動開始時期
2024年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

《参加者の声・団体の特徴》

- ・家の階段を積極的に使うようになった★
- ・いい人ばかりで楽しいですね！
- ・ウォーキングも良いけど、ステップ運動も良い♪

☆参加人数
15名

大善寺校区

【山の町健康サロン】



☆開催場所
山の町公民館

☆活動開始時期
2022年5月～

☆開催日
週1回/月曜日

《参加者の声・団体の特徴》

- ・毎週月曜日に集まるのが楽しみ♪
- ・寝ているときによく足がつっていたが、ステップ運動をし始めてから、ほとんどなくなった！！

☆参加人数
11名