

各種クラブ活動のご紹介



1 リハビリ自主グループ（9団体）

健康増進センターではつつ教室フレイル予防コースを修了した皆さんが自主的に活動しています

クラブ名	会場	活動日時
①つるの会	鶴瀬公民館 いきいき活動室	毎週火曜AM10:00
②いきいきクラブ	鶴瀬西交流センター	月3回木曜AM10:00
③もういい会	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週木曜PM1:15
④いきいき体操会	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週金曜PM1:30
⑤S by S	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週金曜AM10:15
⑥一期百会の会	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週火曜PM1:30
⑦げんきかい!	鶴瀬公民館 いきいき活動室	毎週水曜AM10:00
⑧さざんか	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑨またくる会	健康増進センター	毎週木曜PM1:30

2 脳の活性化、口腔機能向上グループ（6団体）

健康増進センターでオーラルフレイル予防教室を修了した皆さんが自主的に活動しています

クラブ名	会場	活動日時
①脳トレ元気会	高齢者いきいきふれあいセンター	第1・3・4水曜AM10:00
②はつつ会	健康増進センター	毎週火曜AM10:00
③しらさぎの会	健康増進センター	毎週月曜AM9:30
④ふじみ葉桜の会	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑤ゆうゆう桜会	健康増進センター	毎週火曜AM9:30
⑥火曜日会	健康増進センター	毎週火曜AM10:00

3 尿モレ予防グループ（4団体）

健康増進センターで尿モレ予防教室を修了した皆さんが自主的に活動しています

クラブ名	会場	活動日時
①カトレアの会	健康増進センター	第1・3水曜AM10:00
②あめんぼう	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
③しゃくやく7	みずほ台中央公園交流施設	毎週木曜AM10:00
④クローバー	健康増進センター	毎週月曜AM10:00

4 各種ウォーキンググループ（13団体）

各種ウォーキング教室を修了した皆さんが自主的に活動しています



クラブ名	会場(集合場所)	活動日時
①クラブミズバショウ (脳活性化)	鶴瀬西交流センター	第1・3木曜AM10:00
②歴歩の会 (脳活性化)	健康増進センター(他所の場合もあり)	毎週火曜AM10:00
③どんぐり (腰痛ひざ痛予防)	健康増進センター(他所の場合もあり)	毎週火曜AM10:00
④月曜会 (腰痛ひざ痛予防)	健康増進センター	毎週月曜AM10:00
⑤かよう会 (持久力向上)	健康増進センター	毎週火曜AM10:00
⑥歩水会 (持久力向上)	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑦歩歩クラブ (代謝アップ)	健康増進センター	毎週水曜AM10:00
⑧チームけやき (ノルディックウォーキング)	水子貝塚公園	毎週火曜AM10:00
⑨NW諏訪の森 (ノルディックウォーキング)	文化の杜公園	毎週火曜AM10:00
⑩勝瀬つばらノルディック (ノルディックウォーキング)	勝瀬原記念公園	毎週火曜AM10:00
⑪ノルディックつるせ台 (ノルディックウォーキング)	つるせ台公園	毎週月曜AM10:00
⑫NWゆうゆうの丘 (ノルディックウォーキング)	つるせ西ゆうゆうの丘公園	毎週火曜AM10:00
⑬NWかわせみの会 (ノルディックウォーキング)	健康増進センター	毎週火曜AM10:00

5 eスポーツクラブ（4団体）

eスポーツを楽しみながら交流を図っています



クラブ名	会場	活動日時
①eスポーツ増進センター	健康増進センター	毎週月曜AM10:00
②eスポーツ水谷東	水谷東公民館	毎週火曜AM10:00
③eスポーツいきふれ	高齢者いきいきふれあいセンター	毎週水曜PM2:00
④eスポーツ鶴瀬	鶴瀬公民館いきいき活動室	毎週金曜PM2:00

6 転倒予防のための太極拳自主グループ（1団体）

健康増進センターで転倒予防教室を修了した皆さんが自主的に活動しています

クラブ名	会場	活動日時
①杉の子クラブ	健康増進センター	毎週木曜PM2:00