



みはるまちのサロン【 岩江 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ 岩江まちづくり協会百歳体操



- 活動内容 百歳体操、かみかみ百歳体操
 - 開催日時 毎週木曜日／午後1時30分～
 - 開催場所 下舞木大字集会所
- 岩江のあちこちの人が集まって元気に開催しています!!

☆ 岩江まちづくり協会スクエアステップ



- 活動内容 スクエアステップ、ラジオ体操
 - 開催日時 毎月第2木曜日／午前10時～
 - 開催場所 岩江防災コミュニティセンター
- 毎月賑やかに開催！難しいステップにもみんなでチャレンジ！

☆ 元気か～い！



- 活動内容 ボランティア活動、地域活動
 - 開催日時 毎月第1・3火曜日／午前10時～
 - 開催場所 岩江センター
- ボランティアや地域活動に役立てる研修会を行っています！

☆ にこにこ岩江サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操 他
 - 開催日時 毎週月曜日／午前10時～
 - 開催場所 岩江防災コミュニティセンター
- フレイルにならないために、健口貯筋！たくさん参加しています!!

☆ ピンポン健康サロン



- 活動内容 健康体操、卓球
 - 開催日時 毎週木曜日(第2木曜日除く)／午前10時～
 - 開催場所 岩江防災コミュニティセンター
- 卓球好きが集まります。汗をかくぐらい動くので、体がスッキリ！

☆ 山田にこにこ元気塾



- 活動内容 スマイル元気体操、スカットボール 他
 - 開催日時 毎月第2・4月曜日／午前10時～
 - 開催場所 山田集会所
- 元気にみんな集まっています！平日にも集まれて健康的！



みはるまちのサロン【 岩江 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ 皆んなで頑張ろう会



- 活動内容 百歳体操、スクエアステップ
 - 開催日時 毎月第1・3土曜日／午前10時～
 - 開催場所 山田集会所
- スクエアステップが上達しました！できるようになると楽しい！！

☆ 上舞木なかよし会



- 活動内容 スマイル元気体操、レクリエーション
 - 開催日時 毎月第2・4火曜日／午前10時～
 - 開催場所 岩江防災コミュニティセンター
- AED講習やレクリエーションなども実施！計画盛りだくさん！！

☆ 下舞木1区ふれあいの場



- 活動内容 レクリエーション、談話 他
 - 開催日時 毎月第1・3水曜日／午前10時～
 - 開催場所 岩江センター2階
- 楽しく開催しています！月に2回、顔を合わせられるのが良い！

☆ きらく会



- 活動内容 ラジオ体操、レクリエーション活動
 - 開催日時 毎月第2・4金曜日／午前10時～
 - 開催場所 下舞木2区集会所
- 気楽に集まっています！たまに下舞木2区から飛び出すことも！

☆ 参笑会



- 活動内容 スマイル元気体操、レクリエーション
 - 開催日時 毎月第2・4火曜日／午前10時～
 - 開催場所 下舞木大字集会所
- 卓球、スカットボール、スクエアステップなど楽しみいっぱい！

☆ 下舞木4区スクエアサークル



- 活動内容 スクエアステップ、体操
 - 開催日時 毎月第2火曜日／午前10時～
 - 開催場所 下舞木南部地区集会所
- 難しくても、みんな笑顔で楽しく行っています！



みはるまちのサロン 【 岩江 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ YONKUサロン



- 活動内容 スマイル元気体操、スコップ三味線
- 開催日時 毎月第1・3木曜日／午前10時～
- 開催場所 下舞木南部地区集会所

スマイル元気体操で運動！その後はスコップ三味線を♪(希望者)