

元気磨きたいメンバー募集中！

やいがい・仲間・元気づくりを一緒にしませんか？

★仲間とできる健康づくり

「元気磨きたい」とは・・・？

まずは『自分が元気に！』そして、『燕市をもっと元気なまちに！』という思いをもって燕市に健康づくりを広めている団体です。元気磨きたいとして、まずはあなたの元気を膨らませてみませんか？運動・食事・音楽など、様々なテーマで活動しています。自分の興味のあるプロジェクトを選んでみましょう！

テーマ別プロジェクト テーマをもとに企画し、健康づくりを広めるために元気の種まきをしています

元気お届け便	キラツとミュージック	にこっち運動PJ
元気になる活動を目指し、話やゲームで交流して、地域に元気をお届けします。	歌を歌う、音を奏でるなど音楽を通して元気の輪を広げる活動します。	運動を通して、地域に元気を広めます。

登録プロジェクト 自分自身の健康づくりのために自分たちでアイデアを出し合い活動しています

SPJ	劇団 花咲か でんでん(むし)	楽笑会 (らくしょうかい)	花☆はな宅配便
元気磨きたい全体活動の企画・運営をしています。磨きたいの魅力を発信します！	ふれあいや笑いをお届けします♪会場とライブ感溢れる交流も醍醐味！元気の交換を楽しめます♪	みんなが元気になれるイベントなどの企画・運営をします。	花や野菜づくりを通して仲間づくり！元気と笑顔を増やしています。
わくわく手芸	HIP-HOP	にこっちデジタル	楽しくおどり隊
折り紙・小物などの作品作りや、おしゃべりで仲間とのふれあいを育んでいます。	ダンスで若返って元気になろう！HIP-HOPダンス作り、練習、普及をしています！	みんなで教え・学び合うを大切に活動しています。スマートフォンやアプリの活用法を練習中！	各地の民謡を踊って健康づくり！踊りをとおして交流しています！
健笑にこにこ 運動TAI	着楽塾(きらくじゅく)	スマイル食L♡ve (クラブ)	男のチューボー
脳トレや筋トレ、レインボー健康体操をして心も体も元気に！	教え合いながら着付練習をすることで仲間とのふれあいも楽しめる。着物や自分の魅力も再発見！	みんなで知恵を出し合い栄養バランス・健康を意識した食事を考え実践しています。	男性も料理を覚えて素敵な自分に！献立から買い出しまでみんなで力を合わせて活動します。
にこっちウォーキング	活動日や詳細は、 燕市保健センター(0256-93-5461)まで お気軽にお問い合わせください。		
市内や各地の名所を巡るウォーキングを企画し、仲間と一緒に歩くことを楽しみます。	つばめ元気がやき ポイント事業		

吉田地区



吉田地区を歩こう会	KS会	健康運動教室	ほほえみ会
公園や名所へ楽しく歩いていきます。行き先は毎回違うところです！	音楽に合わせていきいき元気に運動しています！	合言葉は「いつまでも脳と体を若々しく&美しく！」	動画や音楽に合わせた運動を、みんなで楽しく実施しています。
活動内容：ウォーキング	活動内容：ストレッチ、ウォーキング、体操 など	活動内容：レインボー健康体操、ストレッチ など	活動内容：テレビ体操、筋トレ、など
元気なからだづくり教室	トマトクラブ	ピンポンぼん！	
無理なく楽しく脳もスッキリ筋力アップ！	運動で楽しく筋力アップ！いくつになっても動ける体を目指します。	気軽に楽しく運動して、いつまでも元気に若々しく！	
活動内容：レインボー健康体操、脳トレ、筋トレ など	活動内容：レインボー健康体操、有酸素運動、脳トレ など	活動内容：卓球 など	



燕地区

さくらの会	われら新鮮隊	マーメイドクラブ
『目指せ！ピンピンコロリ』を合言葉に、毎回楽しく体を動かしましょう！	歩くことをきっかけに、新たな出会いやふれあいを分かち合いながら、自分の元気を膨らませています！	泳げなくても大丈夫！水の中で人魚(!?)のように体も心も軽やかになりましょう！
活動内容：レインボー健康体操 など	活動内容：ウォーキング、レクダンス、体操 など	活動内容：水中運動、レインボー健康体操 など
ヘルスウォータークラブ	グループ スマイル	
水中運動で、いつまでも元気に若々しいからだづくりを目指します！	運動で気持ちよく体を動かしましょう！おしゃべりタイムもあります。	
活動内容：水中運動 など	活動内容：レインボー健康体操 など	

分水地区

スマート会
消費カロリーアップでスマートに！おしゃべりしながら楽しく運動しよう！
活動内容：スクエアステップ、昇降運動 など

別途参加費や保険料が必要な会がありますので、詳しくはお問い合わせください！



【問合せ先】燕市保健センター
住所 燕市吉田大保町25番15号
電話 0256 - 93 - 5461