

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？

PR動画ができました！
元気磨きたいの活動を
詳しく知りたい方は
こちら→→→



★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。自分の興味のあるテーマを選んでみましょう！

テーマ別プロジェクト

| にこっち体操 | にこっち楽団(らくだん) | 楽しく脳トレ | 花☆はな宅急便 |
|---|--|---|---|
| 市内サロン等で笑顔になれるにこっち体操を普及しています！ | ハンドベルや歌、打楽器演奏など音楽を通して元気を広めています♪ | 様々な脳トレをとおして交流します。  | 花や野菜づくりをしながら、親子との交流も楽しめます。  |
| わくわく手芸 | 令和元気の会 |  健笑にこにこ運動TAI | 劇団 花咲か でんでん(むし) |
| 折り紙・小物づくりなど、手先を動かします。作品のおすそわけも楽しんでいます♪ | 語り合いを大切にしながら市内の魅力を再発見しています。 | 脳トレや筋トレ、レインボー健康体操をしています。 | 方言満載の健康劇を出前公演しています！！ |
| にこっち16SPJ  | にこっちウォーキング | ほっこりわくわく元気になるろう会 | GO!GO!楽笑会(らくしょうかい) |
| 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！ | 市内や各地の名所を巡るウォーキングの企画・運営をしています。 | 元気になる活動を目指し、話やゲームで交流します。 | 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。 |
| 着楽塾(きらくじゅく)  | 健診PR隊 ～健幸家族を増やそう会～ | 和楽*華組 (わらく) (はなぐみ) | 元気!なんでも歌い隊 |
| 着物を通し、自分の魅力を再発見！着付けの練習や、着物の魅力を発信します！ | 燕市民の健康を願い、健診のPR活動をしています。 | 地域の交流の場でゲームなどを通して元気の交流をしています。 | 歌の練習、歌をとおして交流しています♪ |
| HIP-HOPダンス | 男のチューボー  | スマイル食L♡ve (クラブ) | にこっちアート  |
| 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！ | 男性も料理を覚えて素敵な自分に！野菜を使った簡単な調理実習をしています★ | 食を通して、笑顔と元気を増やします！保存のきく食品作りと発信！ | アートを通して元気の交換♪絵を描いたりぬり絵などをして交流します！ |
| にこっちデジタル  | NEW 楽しくおどい隊  | 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。 <small>つぼめ元気がやきポイント事業</small> | |
| みんなで教え合う・学び合うを大切に★スマートフォンの使い方練習、ITでの発信をします。 | 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！ |  | |

5PMメニューです！