

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	キラッとミュージック	にこっち運動PJ	TGP
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を行います。 	楽しくからだを動かすことで、地域に元気と笑顔を広めています。	つばめ元気ががやきポイント手帳を活用して健康づくりを広めています♪

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)	にこっちウォーキング
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。	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。
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。

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。



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
トマトクラブ	ピンポンぽん！		
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、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す！
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

元気磨きたい メンバー募集中！ やりがい・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



「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？

テーマ別プロジェクト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！

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oshie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(おし)
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oshie交流しています♪
HIP-HOPダンス	男のチューボー 	スマイル食Love(クラフ)	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！	アートを通じて元気の交換♪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。 つばめ元気がやきポイント事業 	
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oshie交流しています！		

登録プロジェクト

吉田地区

「元気磨きたい」活動の主旨に賛同し、
参加・登録してくれたプロジェクトで



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！」	みんなで楽しく実施しています。民謡に合わせた運動にチャレンジ中！
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、民謡 など
元気なからだづくり教室	トマトクラブ	まごまご会	ピンポンぽん！
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。	親子の交流をとおして子育て世代を応援中！気づけば自分たちが一番元気に♪	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、エアロビクス体操 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:親子と交流、おもちゃづくり	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きます！	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

日程や会場につきましては
燕市保健センターまで
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