

柴田町ダンベルサークル

無理なくできる
健康づくり

自分も友達も
元気！

玄米ダンベルは、高齢者にも無理なく使えるように工夫されたダンベルで、いつでもどこでも誰にでも、それぞれの体力に合わせて取り組むことができる体操です。

町内では多くのサークルが活動していますが、活動内容もダンベルだけでなく、様々な工夫をした活動を実践しています。

興味のある方は、体験から始めてみませんか！

◎主な活動内容

- ・活動団体 21サークル(包括で活動支援している団体、裏面参照)
- ・活動回数 週1回程度
- ・活動時間 午前・午後 2時間程度
- ・活動場所 地区の集会所
- ・会費 月500円程度



※サークル毎に活動内容は異なりますので、詳しくは裏面をご覧ください。



【事務局】柴田町地域包括支援センター

〒989-1606 柴田町船岡字中島68

TEL86-3340 FAX86-3341

柴田町ダンベルサークル団体一覧

NO	サークル名	対象者	活動回数	曜日	時間帯	活動場所
1	柴田玄米ダンベル	高齢者	4回/月	不定	10時～11時30分 又は、 13時30分～15時 (90分)	地域福祉センター
2	エンジェル	町民	3-4回/月	月	13時30分～15時00分 (90分)	第1区集会所
3	朝の会	29D区 住民中心	毎日	毎日	6時10分～7時30分 (80分)	第29D区 集会所
4	北船岡ダンベル サークル	29B区 住民	3-5回/月	月	13時30分～15時30分 (120分)	北船岡集会所
5	ハッピー会	町民	3回/月	月	14時～15時30分 (90分)	第8区集会所
6	スマイル	7B区 住民中心	4回/月	火	10時～11時30分 (90分)	中曽根集会所
7	さくらダンベル サークル	2区住民中心 地区外OK	3回/月	水 (第1・2・3)	10時～12時 (120分)	第2区集会所
8	松ヶ越ダンベル	17B区 住民中心	2回/月	月 (第2・4)	10時～12時 (120分)	17B区集会所
9	船岡ダンベル	町民	4-5回/月	火	10時00分～11時30分 (90分)	船岡公民館
10	槻木ダンベル	特になし	3回/月	主に金	9時30分～11時 (90分)	下町集会所
11	なかよし会	どなたでも	4回/月	金	10時～11時30分 (90分)	新栄集会所
12	ニッパー 28ダンベル	28区の住民	2回/月	金 (第2・4)	19時～21時 (120分)	船迫公民館
13	ひまわり サークル	6区住民 区外も可	4回/月	月	14時～15時30分 (90分)	第6区集会所
14	はらからダンベル 体操教室	障害者 一般の方	1回/月	月 (第3)	10時00分～11時30分 (90分)	はらから地域 生活支援センター
15	つるぎダンベル サークル	12B区住民 地区以外でも	4回/月	水	14時～16時 (120分)	剣水集会所 (12B区)
16	リングの会	9A住民中心 他地区参加OK	4回/月	水	13時30分～15時 (90分)	土手内集会所
17	もみの木サークル	1区住民	3回/月	金 (第1・2・3)	10時～11時30分 (90分)	第1区集会所
18	すずらん	町民	4-5回/月	金	13時30分～15時15分 (105分)	船岡生涯学習 センター
19	四日市場沖 なでしこ愛好会	18A区 住民中心	4-5回/月	水	13時30分～15時 (90分)	四日市場沖 集会所
20	ステップサークル	中名生 地区の方	4回/月	水	10時～11時30分 (90分)	中名生集会所
21	元気会	中高齢者	4回/月	火	10時～11時30分 (90分)	大原集会所

※コロナの影響により、活動場所や活動回数が変更になる場合があります。