

あなたの

町内でこころとからだを元気に！

キラピカ体操シューイチ倶楽部

キラピカ体操シューイチ倶楽部とは？

「キラピカ体操」を通して運動と交流の機会をつくる活動です。
週1回町内の皆さんで町内公民館等に集まります。



7/1 東地区キラピカ体操シューイチ倶楽部 情報交換会を開催しました！



「毎週、顔を合わせることが楽しみ
だし、安否確認にもなっています」



「初めの頃は立ち上がりができな
かったのに、今はできるようになっ
た方もおられます！」



令和7年度 キラピカ体操に取り組む町内が8町内になりました！

寺家町（毎週 木曜日 13:00～）

7年目 ★H31.2.7～

場所：寺家会館

特徴：映画鑑賞、季節行事、食事会をして
います！

常盤町3区（毎週 水曜日 13:30～）

6年目 ★R1.11.13～

場所：常盤町3区公民館

特徴：歌謡曲の体操やお茶会をしています！

柳原新町（毎週 水曜日 13:30～）

5年目 ★R3.3.17～

場所：柳原新町公民館

特徴：茶話会をしています！

中川原（毎週 金曜日 10:30～）

もうすぐ5年目★R3.12.3～

場所：中川原公民館

特徴：ゲーム会（囲碁ボール・モルック等）
やテレビ体操をしています！

➡気になる続きはウラ面へ！

常盤町2区（毎週 水曜日 13:30～）

4年目 ★R4.4.27～

場所：常盤町2区公民館

特徴：筋トレやストレッチをしています！

辰野新町（毎週 金曜日 13:30～）

3年目 ★R5.4.14～

場所：辰野新町公民館

特徴：茶話会やクリスマス会等をしています！

泉ヶ丘（毎週 水曜日 9:00～）

3年目 ★R5.6.7～

場所：泉ヶ丘公民館

特徴：チャレンジ5にも取り組んでいます！

吾妻町（毎週 水曜日 13:30～）

3年目 ★R5.11.15～

場所：吾妻町公民館

特徴：テレビ体操、チャレンジ5にも取り組んでいます！

東地区の現状は・・・

東地区→32 町内会

- ◇世帯数の少ない町内が多い
- ◇高齢化率が高い（R7.4月 35.5%）
- ◇75歳以上高齢者の割合が最も多い（R7.4月 64.2%）
- ◇老人クラブやサロン活動が減少、活動自体も減っている

このままでは、
町内のつながりが
どんどん衰退してしまう…

そこで…！まずは、一度「キラピカ体操体験会」をやってみませんか？

日 時：ご都合の良い日時をお聞かせください！（約90分）

内 容：①講義『「キラピカ体操」がなぜいいのか？』

②体験『「キラピカ体操」をやってみよう！』

※体験に必要な椅子やスクリーン等は、地域包括支援センターで用意します。

地域包括支援センターまで
お気軽にご相談ください！
<TEL:076-476-9400>

