

地域包括支援センター（南国市社会福祉協議会）・総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国

サークル一覧

日	サークル名	時間	地区	場所	対象	主催者
月曜日	ヨガ久礼田	9:30～10:30	久礼田	久礼田体育館	大人	総合型
	笑生行	9:30～11:30	久礼田	植野公民館	子供～大人	地域包括
	アロハ ルアナ フラ	10:00～11:30 毎月第1・2・3	前浜	スポーツセンター	年齢制限なし	総合型
	小蓮わかガエリサークル	10:00～11:30	岡豊	小蓮	子供～大人	地域包括
	えのきだ「あすなろ」	10:00～11:30	大篠	榎田公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき上野田	10:00～12:00	野田	上野田公民館	子供～大人	地域包括
	こぶしの会	10:00～12:00	長岡東部	西山公民館	子供～大人	地域包括
	下啗内いきいきサークル	10:00～12:00	日章	下啗内公民館	子供～大人	地域包括
	ハッピーサークル緑ヶ丘	10:00～12:00	十市	緑ヶ丘2丁目県住集会所	子供～大人	地域包括
	やさしいヨガ	13:30～14:30	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	SKL48	13:30～14:30	大篠	篠原北公民館	子供～大人	地域包括
	伊達野和和（ニコニコ）クラブ	13:30～15:00	大篠	伊達野公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき元気塾	13:00～15:00 第1・2・3月曜日	三和	浜改田公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき左右山	13:30～15:30 第2・4月曜日	国府	左右山公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき八幡	13:30～16:00	岡豊	八幡集会所	子供～大人	地域包括
	ZUMBAゴールド	15:00～16:00	前浜	スポーツセンター	子供～大人	総合型
	はじめてのスラックライン	18:30～20:00	前浜	スポーツセンター	子供～大人	総合型
	いきいき童楽会	18:30～20:30 第2月曜日	三和	三和防災コミュニティーセンター	子供～大人	地域包括
	DISCO WORLD（初級）	18:45～19:45	前浜	スポーツセンター	子供～大人	総合型
	DISCO WORLD	20:00～21:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
火曜日	篠原いきいき会	8:00～11:00 13:00～15:00	大篠	篠原中央公民館	子供～大人	地域包括
	わかば会	8:30～12:00 第2・4火曜日	三和	三和交流スポーツセンターいこいの広場	子供～大人	地域包括
	いきいき定林寺	9:30～11:00	岡豊	定林寺公民館	子供～大人	地域包括
	久枝若葉会	9:40～12:00	日章	久枝公民館	子供～大人	地域包括
	太極拳	10:00～11:30	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	滝本サークル	10:00～11:30	岡豊	滝本公民館	子供～大人	地域包括
	笠ノ川地区会生き生き部会	10:00～11:30	岡豊	笠ノ川公民館	子供～大人	地域包括
	立田いきいきクラブ	10:00～12:00	日章	立田公民館	子供～大人	地域包括
	いきいきエアロ	13:00～14:00	大篠	大篠公民館	大人	総合型
	燃えろ関！	13:00～15:00	大篠	関公民館	子供～大人	地域包括
	スポーツウェルネス吹矢	13:00～16:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	カポエイラ	19:30～21:00	三和	三和防災コミュニティーセンター	大人	総合型
	リフレッシュヨガ ※キャンセル待ち	19:30～20:30	前浜	スポーツセンター	大人	総合型

地域包括支援センター（南国市社会福祉協議会）・総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国

サークル一覧

日	サークル名	時間	地区	場所	対象	主催者
水曜日	サンサン大学野田	9:30～12:00 第1・2水曜日	長岡東部	SUNSUN長岡	子供～大人	地域包括
		9:30～14:00 第3水曜日				
	美ボディエクササイズ ※キャンセル待ち	9:45～10:45	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	日章いきいき	10:00～12:00	日章	日章福祉交流センター	子供～大人	地域包括
	太極舞	11:15～12:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	健康づくりパート①	13:15～14:15	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	いきいき十市プラザの会	13:30～15:00	十市	十市高齢者多世代交流プラザ	子供～大人	地域包括
	西組いきいき会	14:00～15:00	前浜	西組公民館	子供～大人	地域包括
	体幹ストレッチ ※キャンセル待ち	15:00～16:00	久礼田	久礼田体育館	大人	総合型
	キッズフットサル	16:00～17:00	前浜	スポーツセンター	3～5歳	総合型
	FCトード	17:00～18:30	前浜	スポーツセンター	6～12歳	総合型
	いきいき童楽会	18:30～20:30 第4水曜日	三和	三和防災コミュニティーセンター	子供～大人	地域包括
	美ューティBodyWave (NIGHT)	19:00～20:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	みんな～でバドミントン	19:30～22:00	前浜	スポーツセンター	小学生～大人	総合型
	社交ダンス	19:00～21:00	三和	三和防災コミュニティーセンター	大人	総合型
	ZUMBA (NIGHT) ※キャンセル待ち	20:00～21:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
木曜日	篠原いきいき会	8:00～11:00 13:00～15:00	大篠	篠原中央公民館	子供～大人	地域包括
	西野々若がえる体操	9:30～11:00	大篠	西野々公民館	子供～大人	地域包括
	笑生行	9:30～11:30	久礼田	植野公民館	子供～大人	地域包括
	まほろばわかガエる	9:30～12:00	国府	比江下集会所	子供～大人	地域包括
	健康づくりパート②	10:00～11:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	若くなろー会	10:00～11:30	上倉	奈路公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき国府	10:00～11:30	国府	国府公民館	子供～大人	地域包括
	百笑38（ミツバチ）クラブ	10:00～11:30	久礼田	植田公民館	子供～大人	地域包括
	八木部落いきいきサークル	10:00～11:30	大篠	八木公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき・わくわく♪	10:00～11:30	十市	緑ヶ丘1丁目県住集会所	子供～大人	地域包括
	いきいきひまわり	10:00～12:00 第2・4木曜日	長岡西部	長岡西部体育館	子供～大人	地域包括
	田井たんぽぽ	13:00～14:00	大篠	田井公民館	子供～大人	地域包括
	田村西部緑風会	13:00～15:00	日章	田村西部公民館	子供～大人	地域包括
	リラックスヨーガ ※キャンセル待ち	13:30～15:00	大篠	南国ビジネスホテル	大人	総合型
	骨盤矯正&体幹強化 ※毎月第1・3	13:30～15:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	いきいき左右山	13:30～15:30 第1・3木曜日	国府	左右山公民館	小学生～大人	地域包括
	こどものプティバレエ	18:30～19:15	前浜	スポーツセンター	4～7歳	総合型
	大人のプティバレエ	19:30～20:15	前浜	スポーツセンター	年齢制限なし	総合型
	ダイエットエクササイズ	19:00～20:00	日章	日章福祉交流センター	大人	総合型
	南国バドミントン	19:00～21:00	三和	三和スポーツ交流センター	小学生～大人	総合型

地域包括支援センター（南国市社会福祉協議会）・総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国

サークル一覧

日	サークル名	時間	地区	場所	対象	主催者
金曜日	わかば会	8：30～12：00 第2・4金曜日	三和	三和交流スポーツセンターいこいの広場	子供～大人	地域包括
	いきいき定林寺	9：30～11：00	岡豊	定林寺公民館	子供～大人	地域包括
	久枝若葉会	9：40～12：00	日章	久枝公民館	子供～大人	地域包括
	はまゆりサークル	10：00～11：30	前浜	南部市民館	子供～大人	地域包括
	まほろばバドミントン ※キャンセル待ち	10：00～12：00	三和	三和スポーツ交流センター	大人	総合型
	いきいきたちばな	10：00～12：00	上倉	下八京公民館	子供～大人	地域包括
	いきいき稲吉	10：00～12：00	大篠	稲吉公民館	子供～大人	地域包括
	ピラティス	10：15～11：15	前浜	スポーツセンター	大人	地域包括
	西立石いきいき	12：50～14：30	稲生	西立石公民館	子供～大人	地域包括
	ZUMBA（DAY） ※キャンセル待ち	13：15～14：15	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	ハッピーサークル緑ヶ丘	13：30～15：30	十市	緑ヶ丘2丁目県住集会所	子供～大人	地域包括
	美ューティBodyWave（DAY）	14：30～15：30	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	武術太極拳	19：30～21：00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	かんたんヨガ	19：30～20：30	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
	みんな～でナイトピンポン	19：30～21：00	前浜	スポーツセンター	小学生～大人	総合型
土曜日	いきいき童楽会	6：00～7：30 第1・3土曜日	三和	三和防災コミュニティセンター	子供～大人	地域包括
	いきいき岡豊	9：00～10：30	岡豊	岡豊ふれあい館	子供～大人	地域包括
	サークル蒲原	9：30～11：00	岡豊	蒲原団地集会所	子供～大人	地域包括
	いきいき稲生	9：30～10：30 毎週土曜日	稲生	稲生ふれあい館	子供～大人	地域包括
		13：30～15：30 第3土曜日				
	大篠こども陸上	10：00～11：30	大篠	大篠小学校グラウンド	小学生	総合型
	なかよし親子3B体操	10：00～11：30 毎月第1・3	三和	三和防災コミュニティセンター	2歳～6歳	総合型
	ファミリーアドベンチャー	10：00～11：30	前浜	大湊小学校体育館	5歳以上	総合型
	ウォーターフィットネス ※キャンセル待ち	10：30～11：30	大篠	ZEYOスイミング	中学生～大人	総合型
	いきいき新川いどばた会	10：30～12：00	大篠	新川町公民館	子供～大人	地域包括
	こどもテニス	12：30～14：00	長岡西部	小山テニス場	小学生～中学生	総合型
	いきいき元気塾	13：00～15：00 第4土曜日	三和	浜改田公民館	子供～大人	地域包括
	岩村ひまわり会	13：30～15：30	岩村	岩村ふれあいセンター	子供～大人	地域包括
	サンサン大学野田	14：00～16：00 第3土曜日	長岡東部	SUNSUN長岡	子供～大人	地域包括
	スローエアロビック	14：30～15：30 第2・4土曜日	亀岩	瓶岩体育館	小学生～大人	総合型
	みんな～でポッチャ	15：30～16：30	亀岩	瓶岩体育館	5歳以上	総合型

地域包括支援センター（南国市社会福祉協議会）・総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国
サークル一覧

日曜日	篠原いきいき会	8:00～11:00 13:00～15:00	大篠	篠原中央公民館	子供～大人	地域包括
月水金	なかよしラージボール	10:00～12:00	前浜	スポーツセンター	大人	総合型
火土	なかよくテニス	(火) 18:00～19:30	前浜	スポーツセンター	小学生～高校生	総合型
		(土) 9:00～12:00	長岡西部	小山テニス場	中学生～大人	総合型
火土	南国BLUE SKY RS	(火) 18:00～20:00	前浜	スポーツセンター	小学生～高校生	総合型
		(土) 9:00～11:00	岡豊	岡豊小学校グラウンド	小学生～高校生	総合型
水土	まほろばアスリート教室	(水)16:10～18:00 (土)10:00～12:00	長岡東部	長岡小学校 グラウンド・体育館	小学生～中学生	総合型
水金日	南国スイミング	(水)19:00～20:00 (金)19:00～20:00 (日)15:00～16:00	大篠	ZEYOスイミング	子供～大人	総合型

平成30年度地域支援事業（社会福祉協議会）

曜日	事業名称	開催時間	地区	開催場所	対象
月	サロン青空	10:00～14:00	瓶岩	瓶岩体育館	上倉・瓶岩地区65歳以上
火	わかガエる教室	10:00～11:30 11:30～14:00	大篠	社会福祉センター3F	南国市在住 65歳以上
火	男の体操教室	14:30～16:00	大篠	社会福祉センター3F	
木	ひいといサロン南	10:00～15:00	三和	三和防災コミュニティーセンター	
金	60代からの筋力運動教室	10:00～11:30	大篠	社会福祉センター3F	南国市在住 60歳以上

南国市高齢者健康増進事業（総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国）
（貯筋運動）

曜日	事業名称	開催時間	地区	開催場所	対象
月	前浜教室	10:00～11:30	前浜	前浜防災コミュニティーセンター	各開催地区 60歳以上
火	後免教室	10:00～11:30	大篠	後免防災コミュニティーセンター	
	久礼田教室	13:30～15:00	久礼田	久礼田体育館	
	北陣山教室	19:00～20:30	長岡	北陣山公民館	
木	岩坂教室	14:00～15:30	三和	岩坂公民館	
	十市教室	14:00～15:30	十市	十市高齢者多世代交流プラザ	

【問い合わせ先】

○南国市地域包括支援センター

住 所：南国市日吉町2-3-28 南国市社会福祉センター内

T E L：088-804-6010

○総合型地域スポーツクラブ まほろばクラブ南国

住 所：南国市前浜1344-3 南国市市立スポーツセンター内

T E L：088-865-8015