

住民主体の通いの場

“奄美市（名瀬）上方地区”

男性参加



芦花部でっしょ会

参加人数約11人。ラジオ体操、ストレッチ、ゲームを実施。体操の後のお茶会で食べる参加者手作りの漬物がとてもおいしいです。

- 📍 芦花部公民館（芦花部） ★駐車場あり
 - 🕒 毎週火曜日
 - 🕒 14:00～16:00
 - 📖 地域健康教室
- エアコンあり



芙蓉会

参加人数約20人。ストレッチ、脳トレ、音読、ボール体操、踊りを実施。お揃いのピンクのポロシャツで元気に活動しています。

- 📍 浦上公民館（浦上）
- 🕒 毎週金曜日
- 🕒 9:30～11:30
- 📖 地域健康教室



男性参加



奄美市（名瀬）には、60の通いの場があり、体操、料理、手芸、麻雀など各地域の集会場で楽しく活動しています。健康維持や新しい仲間づくりに、ぜひ参加してみてください😊

ひまわり会

参加人数約10人。ストレッチ、脳トレを実施。研修会で学んだ内容を取り入れる等工夫して、健康づくりに取り組んでいます。

- 📍 朝日自治会館（朝日町）
 - 🕒 毎週水曜日
 - 🕒 14:00～16:00
 - 📖 地域健康教室
- エアコンあり



あじさいの会

参加人数約40人。ストレッチ、脳トレ、踊り、手話、レクリエーションを実施。お揃いの緑のポロシャツで楽しく活動しています。有償ボランティアの送迎サービス利用可能。

- 📍 有屋公民館（有屋） ★駐車場あり
 - 🕒 毎週木曜日
 - 🕒 9:30～11:30
 - 📖 地域健康教室
- エアコンあり



男性参加



住民主体の通いの場

“奄美市（名瀬）上方地区”



奄美市（名瀬）には、60の通いの場があり、体操、料理、手芸、麻雀など各地域の集会場で楽しく活動しています。健康維持や新しい仲間づくりに、ぜひ参加してみてください😊

でくま元気会



参加人数約15人。ストレッチ、口腔体操、指体操、棒体操、脳トレ、ゲームを実施。ゲームでは、室内モルックやUNOをする等楽しい時間を過ごしています。

- 📍 大熊公民館（大熊） ★駐車場あり
 - 📅 第1・3木曜日
 - 🕒 14:00～15:30
 - 👁️ 地域健康教室
- エアコンあり

鳩浜つわぶき会



参加人数約12人。ストレッチ、タオル体操を実施。体操はもちろん、みんなで集まることが楽しみになっています。

- 📍 鳩浜集会場（鳩浜町）
 - 📅 毎週月曜日
 - 🕒 14:00～16:00
 - 👁️ 地域健康教室
- エアコンあり

イキイキさくら会



参加者約15人。男性参加あり。ストレッチ、歌、手話、リズム体操、お茶会実施。「90歳になっても元気でいよう」を目標に仲良く活動しています。



- 📍 仲勝公民館（仲勝町）
 - 📅 毎週水曜日
 - 🕒 13:30～16:00
 - 👁️ 地域健康教室
- エアコンあり

すみれ会

参加人数約4人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、床体操を実施。YouTubeを活用して、楽しくのんびり健康づくりをしています。



- 📍 代表者様宅（有屋町）
- 📅 毎週木曜日
- 🕒 10:00～11:30
- 👁️ ころばん体操