

本山町地域ミニデイ活動情報

2024.6.20 現在

ミニデイ	地区	一区	二区	三区	四区	大石	吉延	木能津 (田高須)	木能津 (東部)	下関	上関	北山西	北山東	寺家	吉野	屋所	三寄	
	開催日	毎週月曜日	毎週水曜日	毎週金曜日	毎週月曜日	毎週土曜日	月1回 (土曜日または日曜日)	毎週月曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	第1・3水曜日	第1.3金曜日	第1日曜日 第3木曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	
	開催時間	13:30~ 15:00	13:30~ 15:00	13:30~ 14:30	13:30~ 15:00	14:00~ 15:30	10:30~ 14:30	13:30~ 15:00	13:30~ 14:30	9:30~ 11:00	10:00~ 11:30	9:30~ 12:00	10:00~ 12:00	14:00~ 15:30	10:30~ 12:00	13:00~ 14:30	10:00~ 11:00	
	頻度	月4回	月8回	月4回	月8回	月4回	月1回	月4回	月4回	月4回	月4回	月4回	月2回	月2回	月2回	月4回	月4回	月4回
参加人数	男性	2			1	1		1	2	2	3	8	1		1		4	
	女性	9	8	9	16	7	9	3	4	9	10	12	5	12	7	3	7	
実施内容	百歳体操	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	
	かみかみ	○		○	○			○	○	○	○			○		○		
	シャキシャキ	○		○					○	○	○			○	○			
	健康講座	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	レクリエーション	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
	その他体操			桃太郎体操	ニギニギ体操							一番体操	ごぼう体操		みんなの体操 いきいき体操			本山町歌体操
	備考												カフェ					