

## 担当在宅介護支援センター 長光園 26-8586

1 団体名：トライウォーク  
活動場所：直方市体育館・内ヶ磯ダム周辺・頓野ニュータウン第5集会所  
活動校区：上頓野  
活動内容：正しい姿勢で歩いたり生活する為の運動、フレイル予防教室  
曜日：月曜（内ヶ磯ダム）  
金曜（体育館）  
木曜（頓野ニュータウン第5集会所）  
活動時間：運動（内ヶ磯ダム）：14：00～15：00  
運動（体育館）：9：30～10：30  
フレイル予防教室（頓野ニュータウン第5集会所）：16：00～17：00  
参加費用：月 2,000円

新規参加条件：なし  
新規参加希望の対応条件：直接見学OK

2 団体名：上頓野 親寿会  
活動場所：上頓野自治公民館、安入寺公園グラウンド  
活動校区：上頓野  
活動内容：元気サロン、グラウンドゴルフ  
曜日：月曜～土曜  
  
活動時間：9：00～11：00  
  
参加費用：月 1,500円

新規参加条件：上頓野在住の65歳以上の方  
新規参加希望の対応条件：在宅介護支援センターへ問い合わせ

3 団体名：とんの台元気会  
活動場所：とんの台団地及び直方市内近郊  
活動校区：上頓野  
活動内容：ラジオ体操、歴史散策、講義、茶話会  
曜日：土曜（第2）  
  
活動時間：10：00～12：30  
  
参加費用：年 1,000円

新規参加条件：団地自治会員のみ  
新規参加希望の対応条件：自治会内で募集

4 団体名：  
活動場所：  
活動校区：  
活動内容：  
曜日：  
  
活動時間：  
  
参加費用：

新規参加条件：  
新規参加希望の対応条件：