

久留米市でにこにこステップ運動をされている団体の一部を紹介します



【ラビット会】

荘島校区



☆開催場所
荘島
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年1月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・はじめは支えを使ってステップ運動していたが踏んでいるうちに必要なくなった♪
- ・ここに来るだけでみんなと会えて楽しくおしゃべりできるので、引きこもり予防になる！！

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
6名

【ステップ火曜】



☆開催場所
荘島
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2020年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・股関節の動きが楽になった(^^)／
- ・様々な年代の方が参加していて、お互いに刺激になることが良い！！
- ・みなさんと【とんち】が利いた話をするのがとても楽しい♪

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
14名

長門石校区

【長門石校区老人クラブ連合会】



☆開催場所
長門石
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2018年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・家だとじっとして認知症になると思い、参加しました。
- ・みんなで運動できるのがいい。
- ・毎回来るのが楽しみで早起きしてる！
- ・途中から参加したけど、みんな仲良くしてくれて助けてもらえて、参加してよかった！

☆開催日
週2回/月、木曜日

☆参加人数
20名

【シニアクラブ】



☆開催場所
総合福祉会館

☆活動開始時期
2020年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなで集まることで様々な運動や活動を積極的に取り入れるようになった！！
- ・情報交換の場になる☆
- ・運動もおしゃべりもできて、毎回の活動が楽しみ！

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
8名

鳥飼校区

【にこにこステップ運動教室(津福東)】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・週1回ステップ運動の予定があって、みんなに会えて嬉しい☆
- ・ステップ運動を踏み始めて自然と体力がついたことで、毎日のウォーキングが楽になり、疲れなくなった！！
- ・みんなでわいわいできる！にぎやかに過ごせる♪

☆開催場所
津福東公民館

☆活動開始時期
2022年2月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
15名

西国分校区

【ファミリーハイツステップ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動をする前は膝が痛かったがステップ運動で筋力がつき、痛みがなくなった！
- ・ここに来るといろいろな悩みも、みんなであれこれお話ししてるうちに解決できる☆
- ・集まって笑いの絶えない時間が過ごせる♪

☆開催場所
ファミリーハイツ
集会所

☆活動開始時期
2020年2月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
11名

【菜の花会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・普段は歩くことしかしないので、にこステはいい運動になっていると思う！
- ・みんなで役割を持って運営できていることが会の特徴☆
- ・コロナの自粛生活に伴い、体力が落ちていたが、ステップ運動をするようになり徐々に体力が戻ってきて嬉しい♪

☆開催場所
野中生涯学習
センター

☆活動開始時期
2022年2月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
8名

【ビューティフル蘭】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ここ来ると、みんなと会っておしゃべりできる♪加えて運動もできてよい！！
- ・11人いたら11の意見が聞けるので、話が盛り上がる☆

☆開催場所
安居野公民館

☆活動開始時期
2020年12月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
11名

山川校区

山本校区

【あじさいの会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなのお喋りが楽しい☆
- ・地域のことがわかることが良い！
- ・運動をした後は頭も身体もスッキリ！
- ・家ではなかなか運動をする気持ちにならないが、みんなとであれば楽しく運動が出来る♪
- ・生活にメリハリが出来た！

☆開催場所
山本校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
11名

【椿会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・会っておしゃべりできて楽しい♪
- ・近況報告の場になっている！！
- ・暫くお休みした時があったけど、ステップ運動していた時のほうが体調がよい気がした。
- ・毎週楽しみながら集まって運動できてる♪
- ・最近新しく1人メンバーが増えた☆

☆開催場所
深山倉庫

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
7名

【善導寺校区 新町自治会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・週1回の頻度が多すぎず少なすぎず、丁度よい♪毎週のルーティーンとなっている☆
- ・集まってのおしゃべりが楽しい！！気持ち明るくなる☆
- ・みんなの元気な顔が見られて嬉しい！

☆開催場所
旧町区公民館

☆活動開始時期
2018年4月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名

善導寺校区

【水菜会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなで集まって運動するので、1人でするより継続できそう！
- ・集まることで、お互いの様子わかるし、おしゃべりが出来て楽しい♪情報交換もできる！
- ・寒い時期でも、動くことで身体ぽかぽか◎

☆開催場所
立野公民館

☆活動開始時期
2024年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
10名

水分校区

草野校区

【草野老人クラブあじさい会】



☆開催場所
草野
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年1月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・足腰が強いことが何よりなので、ステップ運動は足腰を鍛えられて元気でいられる！
- ・集まりに来ている元気な先輩が目標☆
- ・ステップ運動だけでなく、みんなでしゃべりしたり頭の体操をしたりしていい認知症予防になる☆

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
15名

【紅桃林会】



☆開催場所
紅桃林公民館

☆活動開始時期
2023年2月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・太ももの裏がよくつっていたが、最近つらなくなった！
- ・みんなでもひとりでもできる運動というところが良い♪
- ・おしゃべりしながら笑いながらできるので楽しい◎

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
15名

【はぜの樹にここ会】



☆開催場所
ケアハウスはぜの樹

☆活動開始時期
2024年6月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・最初は3分間のステップ運動も疲れてたけど、少しずつ楽にできるようになった♪
- ・家で自分一人ではなかなか運動は出来ないから、みんなで運動ができて楽しい☆

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名

【矢作老人クラブ】



☆開催場所
草野
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2022年4月～

《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動を始めてから、階段の上り下りが楽になった！！
- ・ステップ運動の前の時間はダーツをしたりして、みんなで楽しい時間を過ごしている☆

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
9名



田主丸校区

【さわやかクラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最初は補助器を使っていたけど、今はバランスも取れて、使わなくてもできるようになった☆
- ・ステップ運動を始めて、生活にメリハリができた事が良かった♪

☆開催場所
栄町四丁目公民館

☆活動開始時期
2024年4月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
9名

【さくら会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなとおしゃべりしながら体を動かして、その後ご飯を食べに行ったり折り紙をしたりするのが楽しい！
- ・運動したー！という気持ちになれる♪
- ・近くて通いやすい！

☆開催場所
柳町公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
7名

【川会らしい会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最初は5分間のステップ運動で疲れていたけど、今は10分間続けられるようになった♪
- ・今では階段を積極的に使うようになった☆

☆開催場所
川会校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2024年6月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
9名

【にこにこステップ花みずき】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動が終わった後は、「楽しかったー！」と声に出したくなる♪
- ・冬はステップを踏むと体がポカポカして、暖房代節約になる◎
- ・膝や腰が痛いこともあるが、自分の調子に合わせて休憩したり台の高さを変えたりして対応できるのがよい☆

☆開催場所
豆塚公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
7名

川会校区

荒木校区

安武校区

【安住団地自治会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなでするから続けられる。
- ・スロージョギングで自分が走れることにびっくりしました！
- ・家でもスロージョギングしています☆

☆開催場所
安住公民館

☆活動開始時期
2024年7月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
8名



【本村健康会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなで集まってのおしゃべりが楽しい♪
- ・ステップを踏みながらもおしゃべりができるので良い☺
- ・一人ではなかなか続かないが、みんなと運動できるので続けることができている☆

☆開催場所
本村集会所

☆活動開始時期
2022年9月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
9名

大善寺校区

【キンモクセイ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・近所の人に声をかけ、みんなで集まった。
- ・しりとりしたり、笑い合えて楽しい。
- ・近所の集まりなので、絆が強いし、会場が近いので、歩いて参加できるのがよい！！

☆開催場所
大善寺区公民館

☆活動開始時期
2020年12月～

☆開催日
週2回/月、金曜日

☆参加人数
17名

【山の町健康サロン】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・毎週月曜日に集まるのが楽しみ♪
- ・寝ているときによく足がつっていたが、ステップ運動をし始めてから、ほとんどなくなった！！

☆開催場所
山の町公民館

☆活動開始時期
2022年5月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
11名

大善寺校区

【大橋一丁目サロン】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップを踏みながら近所のおいしいごはん屋さんの話で盛り上がり、時間があっという間にすぎる😊
- ・集まることでみんなと情報交換ができて良い☆

☆開催場所
大橋一丁目公民館

☆活動開始時期
2020年11月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
10名

上津校区

【二軒茶屋シニアクラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・歩行速度が速くなったと思う！
- ・膝の痛みが和らいだ！
- ・元々運動が大嫌いだったけど、ステップ運動は唯一続けられる運動☆
- ・ステップ運動の時に一緒にしりとりをするようになってから、自分でも脳活をするようになった♪

☆開催場所
二軒茶屋公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
20名

【野添悠々クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・足腰が強くなって前より長く歩けるようになった！！
- ・ステップ運動で背中を伸ばす意識をするので前より姿勢がよくなった気がする☆

☆開催場所
野添公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
27人

【にこにこステップトマト会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・バス停まで(徒歩5分)行くときに杖を使っていたが、今は使わなくても大丈夫になった！
- ・色々な情報が得られることが良い♪
- ・地域の人と集まることの良さを知った。

☆開催場所
本山
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
10名

上津校区

【団地にこクラブ うめ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・同じ団地に住んでいながら顔を合わせる機会が少ないので、ステップ運動でみんなに会えて嬉しい♪
- ・来ていない人がいたら連絡したりと、お互いに安否確認ができる！！

☆開催場所
本山団地公民館

☆活動開始時期
2023年2月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
10人

【団地にこクラブ さくら】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動をしたかったので、家の近くに団体が出来て嬉しい！
- ・いつまでも動けるようにステップ運動を続けたい！！

☆開催場所
本山団地公民館

☆活動開始時期
2023年2月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
10名

【藤田浦福寿会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・お喋りしながら運動できるのがいい！
- ・骨折してから足を動かしにくくなったが、自分ができる範囲で体を動かすことができ、衰え防止になっている☆

☆開催場所
藤田浦
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
6名

【にこにこステップ運動サークル】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・自分からいろんな方に挨拶をするようになった！
- ・ステップ運動に行くという目標ができて、朝の動きが決まって良くなった♪
- ・人との交流が好きではない私ですが、このグループは温かくやさしい人の集いで楽しく参加しています☆

☆開催場所
南部保健センター

☆活動開始時期
2020年12月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名

上津校区

【にこにこステップつつじ会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ステップ運動をし始めたときは筋肉痛が出ていたが、今は筋力がつき、筋肉痛にならなくなった！
- ・体を動かすとぽかぽかして冬も温まる！
- ・きつくない運動だから続けられて嬉しい♪

☆開催場所
上津老人憩いの家

☆活動開始時期
2021年2月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
8名

高良内校区

【高良内校区老人クラブ連合会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・みんなでお話しできて楽しいので、もっと回数を増やしたいぐらい☆
- ・ステップが終わった後は、ヨガも楽しんでいる♪
- ・ステップ運動は誰でもできる運動で、両膝人工関節だが無理なく踏めている！

☆開催場所
高齢者とこどもの交流施設

☆活動開始時期
2018年4月～

☆開催日
週2回/月、木曜日

☆参加人数
12名

津福校区

【グランピア】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・一人で自宅で運動するより、みんなで行う方が楽しい♪
- ・みんなと和やかに楽しめる！
- ・ステップ運動をしながら、歌、しりとり等を行うことは認知症予防に良いと思う☆

☆開催場所
グランピア
マンション

☆活動開始時期
2021年10月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
8名

【いきいきサロン荒木元気会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・新しい参加者は笑顔のトンネル(写真)で出迎えます♪
- ・みんなと顔を合わせるのが楽しみ(^^)
- ・輪になって和気あいあい楽しく活動中★
- ・みんなの楽しそうな顔が見られて嬉しい😊

☆開催場所
津福校区
荒木公民館

☆活動開始時期
2021年4月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
15名



北野校区

【北野校区まちづくり振興会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・皆がいい人で楽しい♪
- ・家にじっとしているだけでなく、外に出ることがすごくいい。
- ・毎回来るのが楽しみで早起きしてる！
- ・ステップ運動が地域にあり良かった！

☆開催場所
北野
生涯学習センター

☆活動開始時期
2019年1月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
15名

【ステップこすもす会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・良い人がたくさん集まっている、この会はとても楽しい♪
- ・疲れずに歩ける時間が長くなった☆
- ・みんなに会うことが楽しみだから、毎週火曜日が待ち遠しい😊

☆開催場所
造出公民館

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
17名



【千代島なかよし会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・毎週集まるのが習慣になった！
- ・みんなで楽しくやれている♪
- ・筋肉がついたような気がする！！
- ・階段を使うようになった☆

☆開催場所
千代島公民館

☆活動開始時期
2021年11月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
9名

【ブーケの会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・人と関わり合いが持てることが良い☆
- ・運動習慣が付いたことが良かった♪
- ・買い物時なども出来るだけ階段を使うようになった！
- ・団体名の由来は、様々な花が束になるブーケのように一人ひとりの個性を大切にするという思いから♡

☆開催場所
大社区公民館

☆活動開始時期
2020年9月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
7名

宮ノ陣校区

宮ノ陣校区

【若松第一老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・ここでみんなと集まるのが楽しみ♪
- ・おしゃべりしながら運動もできるのがいい😊
- ・老人クラブの中でステップ運動をしたい人を募って活動している。

☆開催場所
古賀公民館

☆活動開始時期
2022年4月～

☆開催日
週1回/金曜日

☆参加人数
11名

【いきいきサロンひまわり】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・広報誌見て活動開始、週1回みんなの元気な顔が見られて嬉しい。
- ・ウォーキングしないと！と思うけど、一人ではしないので、みんなで集まってできるので、やって良かった！
- ・ステップ運動の活動をやめようと思ったけど、みんなが継続したい！！と言ってくれたので、開始して良かった！
- ・元々知り合いだったけど、より親しくなって色々な話ができるのがいい！

☆開催場所
樽角公民館

☆活動開始時期
2022年6月～

☆開催日
週1回/月曜日

☆参加人数
12名

合川校区

【下弓削老人会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・集まって運動を行うので、みんなでしゃべりしたり、情報交換ができて楽しい♪
- ・健康診断の結果も良くなった😊
- ・もともと整骨院に通っていたが、運動を始めてから整骨院を卒業できた！

☆開催場所
下弓削公民館

☆活動開始時期
2022年9月～

☆開催日
週1回/水曜日

☆参加人数
10名

【十三部クラブ老人会】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・杖をついていたが、ステップ運動を始めて必要なくなり働くこともできるようになった☆
- ・かかりつけの病院の先生に、「ステップ運動を続けている」とお話ししたら「いいことしているね～」と褒められた♪

☆開催場所
十三部公民館

☆活動開始時期
2018年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
27名

合川校区

【和泉老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最近筋力が落ちてきたと感じることが増えてきたので、これからステップ運動を続けていきたい！これが今年の目標☆
- ・一人暮らしなので、いつまでも動ける体であるためにステップ運動を始めた☆

☆開催場所
和泉公民館

☆活動開始時期
2022年12月～

☆開催日
週1回/火曜日

☆参加人数
13名

【御井校区老人クラブ】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・最近新しい仲間も増えて元気に活動している！！

☆開催場所
御井校区
コミュニティセンター

☆活動開始時期
2019年4月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
20名

御井校区

【ニュータウンはたはたサロン】



《参加者の声・団体の特徴》

- ・一緒にステップ運動する仲間を増やしたい☆
- ・いい運動なので、これからも続けていけたら嬉しい！！

☆開催場所
旗崎ニュータウン
公民館

☆活動開始時期
2022年6月～

☆開催日
週1回/木曜日

☆参加人数
6名



令和6年11月時点