

体操を始めたいあなたのための
令和3年度 豊川市健康体操グループ一覧表

令和3年8月現在



©いなりん

興味を持たれた方は、まず保健センター（電話：0533-95-4803）までお問い合わせください。グループの活動状況等をご紹介します。

新型コロナウイルスの流行状況により、活動場所の変更や、休止している場合もあります。

南部中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
保健センター	イチローグループ	金	10:30~12:00	ストレッチ、はじまりの体操、あいちめぐりん体操、音頭 他	乳幼児不可
	きらら	火	10:30~12:00	ストレッチ、ラジオ体操、めぐりん体操、音頭 他	乳幼児不可
	さつき	月	14:30~16:00	前半ストレッチ、はじまりの体操その他 後半フォークダンス 他	乳幼児不可
	SS会（シルバーサロン）	火	13:30~15:00 13:30~15:40	ラジオ体操・ストレッチ・童謡などの歌唱 他	
	ヘルシー教室	水	10:30~12:00	ストレッチ、筋トレ、健康体操	乳幼児不可 女性のみ
牛久保生涯学習センター	牛久保健康体操クラブ	土	10:00~11:00	ストレッチを主体とした健康体操	
下長山地区市民館	さわやかふたば	水	9:30~10:30 (10:40~11:40)	介護予防を中心とした体操・運動・健康づくりの場の提供	乳幼児不可
中部南地区市民館	さわやかレディース	水	10:00~11:15	健康体操	
	中部南健康体操	火	10:00~11:00	リズム体操	
	高見フォークダンスクラブ	第2・4土曜	10:00~11:30	世界各国のフォークダンスを練習	乳幼児不可
中条地区市民館	中条若人会	第2・4火	10:00~11:00	ストレッチ体操、健康体操、リズム体操、認知症予防体操、健康に関する講演会のお知らせとお話	乳幼児不可

金屋中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
豊川公園（陸上競技場）他	鶴悠会（かくゆうかい）	木	13:30~15:00	太極拳（楊名時）	乳幼児不可

東部中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
豊川生涯学習センター	豊川レクリエーションクラブ	土	9:45~11:55	フォークダンス(各国の民族舞踊でやさしく楽しい曲を中心に踊る)	
桜木地区市民館	さくらんぼ会	金	13:30~14:30	健康体操	乳幼児不可
麻生田地区市民館	レッツ・トライ	火	20:00~21:30	ストレッチ、有酸素運動	乳幼児不可

西部中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
御油生涯学習センター	おいでんグループ	火	10:00~11:30	筋トレ、ストレッチ、ゴム使用	
	ごゆハロー	金	10:00~11:30	ストレッチ、セラバンドを使用した筋トレ	
為当集会所	為当健康体操わかば	水	9:30~11:00	ストレッチ、ボールを使った運動、体操	

中部中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
平尾地区市民館	ぎんもくせい銀木星	月	13:30~14:30	軽いリズムに合わせたストレッチ運動	
市田地区市民館	はつらつクラブ	火・土	10:00~11:00	健康体操、ストレッチ	
武道館	けんゆうかい健友会	水	14:00~15:30	ストレッチ運動、筋力アップ運動、リズム体操 他	乳幼児不可 男性のみ
武道館他	まどか円	月	10:00~11:30	体操、ストレッチ、有酸素運動など（バランスボール、小ボール等も）	乳幼児不可

一宮中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
農業者トレーニングセンター	カトレア教室	木	10:00~11:00	エアロビクス、ストレッチ、ボールを使って運動	
一宮生涯学習センター	ダンベル体操	水	14:00~16:00	ダンベル体操	
一宮生涯学習センター	ハニーフラッシュ	木	10:00~11:30	簡単な有酸素運動とストレッチ	乳幼児不可 女性のみ

御津中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
御津体育館第2アリーナ	みとシーサイドクラブ	火	9:30~10:45	ストレッチ、リズム体操 他	乳幼児不可
御津文化会館	健康美倶楽部	木	10:00~11:00	ストレッチ	乳幼児不可
JAひまわり西部営農センター	ハニーマダム	木	10:00~11:30	ストレッチ、マット使用ストレッチ、リズム体操	組合員になっていただく必要があります・女性のみ
広石公民館	生命の貯蓄体操御津教室	木	9:30~11:30 (10:30までの場合あり)	丹田呼吸法と体操	乳幼児不可

音羽中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
音羽生涯学習センター	生命の貯蓄体操 音羽教室	火	13:30~15:30 (14:30までの場合あり)	丹田呼吸法と体操	乳幼児不可

小坂井中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
八丁集会所	友遊くらぶ	木	10:00~11:30	健康体操	
前山集会所	ほぐし体操	月	13:30~15:30	足指ほぐし~全身のほぐし体操（時々によって内容は変わります）	乳幼児不可

掲載を希望する体操グループがありましたら、下記へご連絡ください。営利目的の団体の掲載はできません。

グループづくり・運営相談

グループの作り方、グループの運営について相談したい方はご相談ください。



講師派遣相談

豊川市の健康体操や新しい体操を知りたい場合など、講師派遣（有料）の相談ができます。

→保健センター TEL:95-4803(成人保健係)

※施設名が変更になっています。

- 御油生涯学習センター（旧御油公民館）
- 一宮生涯学習センター（旧一宮生涯学習会館）
- 豊川生涯学習センター（旧豊川公民館）
- 牛久保生涯学習センター（旧牛久保公民館）
- 音羽生涯学習センター（旧音羽生涯学習会館）

作成 豊川市保健センター TEL:0533-95-4803