

令和5年度 豊川市健康体操グループ一覧表

令和5年8月現在



©いなりん

興味がある方は、保健センター（電話：0533-95-4803）までお問い合わせください。

♥ 南部中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
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	10:00~11:30	世界各国のフォークダンスを練習	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	10:00~12:00	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~	乳幼児不可
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

♥ 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ての筋トレ	

♥ 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	ぎんぎせいの銀木星	月	13:30~14:30	軽いリズムに合わせたストレッチ運動	
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	まどろの円	月	10:30~12:00 (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	カトリア教室	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
健康福祉センター	リラクゼーションクラブ	月	14:00~15:00	リラクゼーション	

♥ 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 2F	ハニーマダム	木	10:10~11:40	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
赤坂台 地区市民館	AJC	月	19:30~21:00	体操、ストレッチ、ダンスムーブメント	

♥ 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	第 2・ 4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
小坂井生涯学習 センター	健康体操	火	10:00~12:00	ストレッチ、ウォーキング、 ラジオ体操、はじまりの体操、 創作ダンス 他	乳幼児不可 女性のみ

♥ 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。

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。
なお、営利目的の団体の掲載はできません。



作成 豊川市保健センター 成人保健係 TEL：0533-95-4803