

令和8年7月現在

# 令和8年度 豊川市健康体操自主グループ一覧表



© いなりん

連絡先等知りたい方は、健康推進課(電話:0533-95-4803)までお問い合わせください。

## ♥ 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  | 9:45~12:00  | 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) | 体育館シューズ持参 |
| 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     |

## ♥ 一宮中学校区

| 場所         | グループ名       | 曜日 | 時間          | 内容                     | 備考   |
|------------|-------------|----|-------------|------------------------|------|
| 一宮生涯学習センター | カトレア教室      | 金  | 10:00~11:00 | エアロビクス、ストレッチ、ボールを使って運動 |      |
|            | ダンベル体操      | 水  | 14:00~15:00 | ダンベル体操                 |      |
|            | 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         | 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               |      |

## ♥ 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     | 10:00~11:00 | 介護予防を中心とした体操・運動・健康づくりの場の提供 | 女性のみ |
| 中部南地区市民館    | 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 | 土第2・4 | 14:00~15:30 | 世界各国のフォークダンスを練習しています。      | 女性のみ |

## ♥ 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                           | 乳幼児不可<br>女性のみ |
| 前山集会所 | ほぐし体操 | 月第2・4 | 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         |

## ♥ 中部中学校区

| 場所      | グループ名         | 曜日 | 時間                           | 内容                               | 備考   |
|---------|---------------|----|------------------------------|----------------------------------|------|
| 武道館他    | まどか円          | 月  | 10:30~12:00<br>(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) | 女性のみ |
| 平尾地区市民館 | ぎんちくせい<br>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                |      |

## ♥ 代田中学校区

| 場所     | グループ名     | 曜日          | 時間         | 内容    | 備考   |
|--------|-----------|-------------|------------|-------|------|
| 桜町市民館  | さくら健康体操   | 金<br>第1・2・4 | 9:30～10:30 | 健康体操  | 女性のみ |
| 蔵子向山公園 | ラジオ体操愛好会  | 毎日          | 6:30～7:00  | ラジオ体操 |      |
| 小田淵公園  | ひまわり体操クラブ | 毎日          | 6:30～6:40  | ラジオ体操 |      |

## ♥ 金屋中学校区

| 場所                                | グループ名  | 曜日 | 時間          | 内容                           | 備考   |
|-----------------------------------|--------|----|-------------|------------------------------|------|
| 大崎町文化センター<br>(R8.9から三蔵子<br>地区市民館) | 太陽の会   | 月  | 10:00～11:30 | ハローウエルネス体操、ストレッチ、<br>筋トレ、ボール | 女性のみ |
|                                   | さわやか体操 | 土  | 10:00～11:30 | ストレッチ体操、リズム体操                | 女性のみ |

## ♥ 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<br>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<br>筋トレ |    |

## ♥ 音羽中学校区

| 場所           | グループ名         | 曜日 | 時間          | 内容                 | 備考   |
|--------------|---------------|----|-------------|--------------------|------|
| 赤坂台<br>地区市民館 | イーゼーシー<br>AJC | 月  | 19:30～21:00 | 体操、ストレッチ、ダンスムーヴメント | 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<br>第2アリーナ           | けんゆうがい<br>健友会  | 水  | 13:15～14:45 | ストレッチ、健康体操 オリジナル体操な<br>ど   | 男性のみ                                |
|                           | みと<br>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<br>西部営農セン<br>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、<br>リズム体操 | 組合員になって<br>いただく必要が<br>あります・女性<br>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のある方は健康推進課へご相談ください。

## ♥ 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】豊川市健康推進課 成人保健係 TEL:0533-95-4803