

令和6年度 豊川市健康体操自主グループ一覧表

令和6年9月現在

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。



♥ 東部中学校区

	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)	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

♥ 南部中学校区

©いなりん

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	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しています。	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	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
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	

♥ 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	

♥ 金屋中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
三蔵子地区市民館	太陽の会	月	10:00~11:30	ハローウエルネス体操、ストレッチ、筋トレ、ボール	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	
	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	

♥ 音羽中学校区

場所	グループ名	曜日	時間	内容	備考
赤坂台 地区市民館	イーザイーサー AJC	月	19:30~21:00	体操、ストレッチ、ダンスムーブメント	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 第2アリーナ	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、リズム体操など	乳幼児不可 男性のみ
	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

♥ 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 女性のみ
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

♥ 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

