

# 令和7年度 豊川市健康体操自主グループ一覧表

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。



©いなりにん

## ♥ 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)	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

## ♥ 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	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	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	まどか円	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いる筋トレ	

## ♥ 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	第1・2・4金	9:30~10:30	健康体操	
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・笑いヨガ	
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	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	女性のみ
大崎市民館	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

## ♥ 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	

## ♥ 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	けんゆうがい 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
J A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のある方は保健センターへご相談ください。

## ♥ 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 豊川市保健センター 成人保健係 TEL: 0533-95-4803

