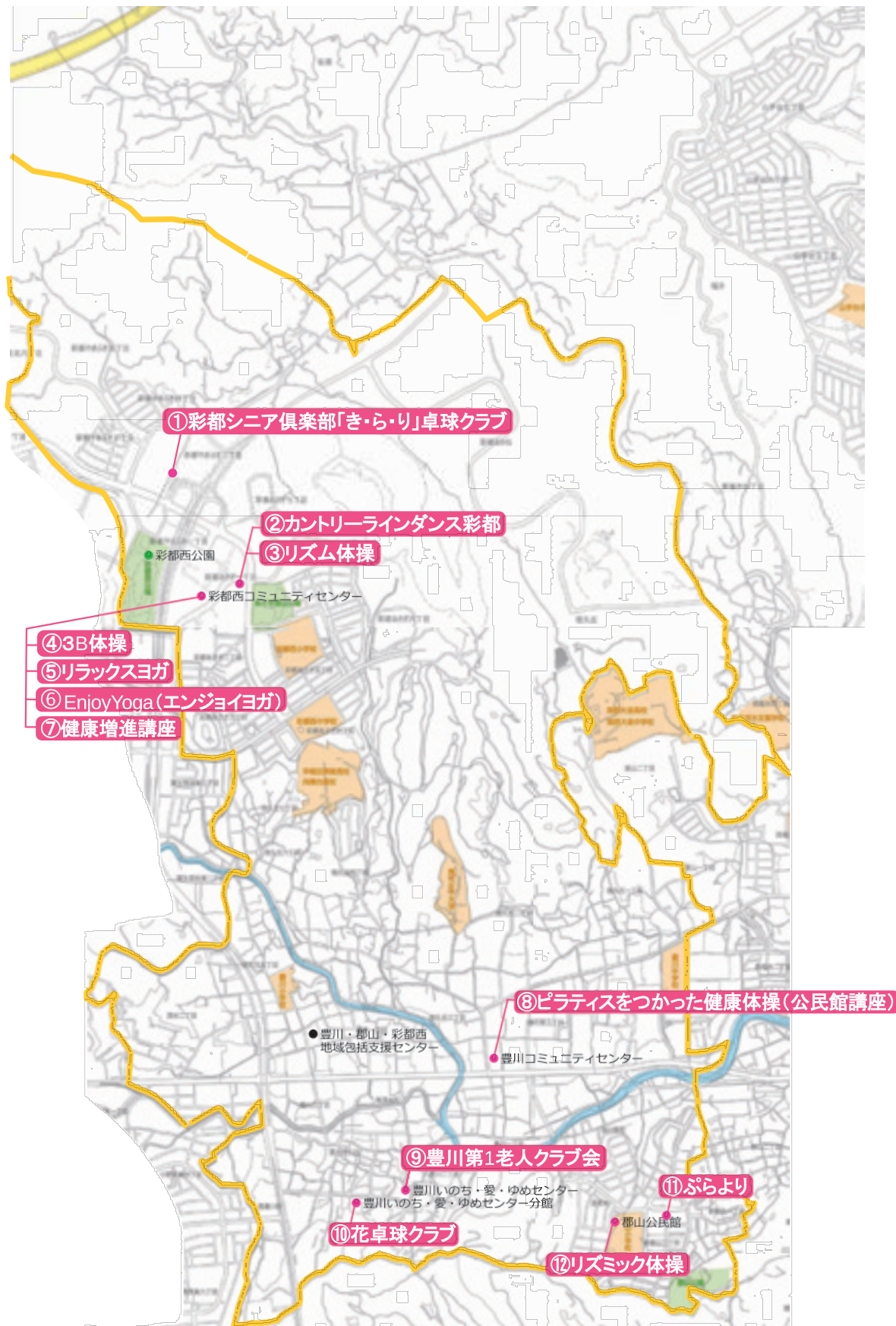





















3.豊川・郡山・彩都西小学校区








団体名	① 彩都シニア倶楽部「き・ら・り」卓球クラブ			
場 所	シオ彩都のぞみ丘 アリーナ(彩都やまがき二丁目2番) 地図P.9			
連絡先	072-664-5600 (関屋)			
日 時	第1・3木曜日、第2・4土曜日 14時～16時			
費 用	会員年間2,400円、会員以外1回300円			
条 件	「き・ら・り」会員、60歳以上の市民、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
卓球は初心者から上級者までそれぞれのレベルに合わせて楽しめるシニアの健康維持に最適なスポーツです。卓球を通じてカラダを元気に！ココロを元気に！生活を元気に！				

団体名	② カントリーラインダンス彩都			
場 所	GEO彩都みなみ坂 集会室(彩都あさぎ二丁目1番) 地図P.9			
連絡先	080-1525-9057 (和田)			
日 時	第2・4土曜日 9時30分～11時30分			
費 用	月1,200円			
条 件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
『楽しく踊ってリフレッシュ』年齢、性別に関係なく文字通り縦・横ラインに並んで踊るダンスです。足腰も鍛えられ適度な運動量が健康維持に最適です。				

団体名	③ リズム体操			
場 所	GEO彩都みなみ坂 集会室(彩都あさぎ二丁目1番) 地図P.9			
連絡先	参加希望の場合は直接会場におこしください			
日 時	水曜日 13時～14時			
費 用	月2,000円			
条 件	ボール、セラバンド、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
いつまでも元気で生活できるをモットーに、体操を行うことで肩こり、腰痛の軽減になり健康維持につなげていきます。地域の方たちともコミュニケーションをとりながら楽しい教室になっています。				






団体名	④ 3B体操			
場 所	彩都西コミュニティセンター(彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.9			
連絡先	090-2318-9852 (東浦)			
日 時	水曜日(月4回) 9時30分～10時50分			
費 用	入会費1,000円、月2,800円			
条 件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
ボールなどの用具を用いることで、誰でも無理なく気軽に出来る体操です。音楽に合わせて楽しく一緒に体を動かしましょう。				






団体名	⑤ リラックスヨガ			
場 所	彩都西コミュニティセンター(彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.9			
連絡先	090-9734-7559 (佐藤)			
日 時	火曜日 11時15分～12時15分			
費 用	1回1,000円(初回は500円)			
条 件	ヨガマットを持参ください			
スタイル				茶話会 
ずっと自分の脚で歩いて生活できるように、自分自身の身体を知り大切にケアをしていくヨガです。多世代の人が参加していますが、無理なく自分のペースで取り組める内容です。				

団体名	⑥ Enjoy Yoga (エンジョイ ヨガ)			
場 所	彩都西コミュニティセンター(彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.9			
連絡先	090-6325-5199 (久後)			
日 時	火曜日 14時～15時			
費 用	入会費2,000円、月4,000円			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
ひとつひとつ丁寧に説明しながらゆっくり動き、心と身体の調子を元気に整えていきます。幅広い年齢層で交友の輪が広がるクラスです。初心者歓迎です。				






※スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています


 立って行う体操	 座って行う体操	 寝て行う体操	 茶話会
---	---	--	---






団体名	⑦ 健康増進講座			
場 所	彩都西コミュニティセンター(彩都あさぎ一丁目3番4号) 地図P.9			
連絡先	072-641-0977 (山口)			
日 時	第1・3月曜日 10時~11時30分			
費 用	1回100円(場所代)			
条 件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>身体の状態や健康に関することも気軽に相談出来る、アットホームな雰囲気で行っています。ストレッチで準備体操してから、スローエアロ、筋力トレーニングや脳トレ等を行っています(茶話会は年に1度行います)。</p>				

団体名	⑧ ピラティスをつかった健康体操(公民館講座)			
場 所	豊川コミュニティセンター(藤の里二丁目16番8号) 地図P.9			
連絡先	090-5881-1655(川口)/豊川コミュニティセンター			
日 時	第1・3火曜日 9時30分~10時45分			
費 用	12回(6月~12月)3,000円 (年の途中からの参加の方も3,000円)			
条 件	ヨガマット、タオルを持参ください。ゴムボール、セラバンドを使用します。			
スタイル				茶話会 
<p>肩こり・腰痛・関節痛は日頃の姿勢や間違った体の使い方が原因のことがあります。まずは自分の体と向き合って、日頃使いすぎている筋肉をほぐし、使えていない筋肉を目覚めさせることによって、正しい姿勢を手に入れましょう(椅子は基本的には使いませんが、必要な方はご利用いただけます)。</p>				


団体名	⑨ 豊川第1老人クラブ会			
場 所	豊川のち・愛・ゆめセンター(豊川四丁目4番28号) 地図P.9			
連絡先	080-3843-2850 (山田)			
日 時	第2火曜日 13時~16時			
費 用	年間2,000円			
条 件	65歳以上、豊川第1老人クラブ会員			
スタイル				茶話会 
<p>ゲーム形式のポッチャを楽しんでいます。椅子に座って投げるので体力に自信がない方でも楽しめる内容になっています。</p>				


団体名	⑩ 花卓球クラブ			
場 所	豊川のち・愛・ゆめセンター分館(豊川五丁目10番28号) 地図P.9			
連絡先	090-7885-3229 (森)			
日 時	金曜日 12時30分~15時15分			
費 用	年間費2,000円			
条 件	ラケットと上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>卓球に興味ある方、身体を動かし体力促進のため、ラリー又は試合も有りです。気軽に参加していただけます。</p>				

団体名	⑪ ぷらより			
場 所	郡山自治会館(新郡山二丁目2番37号) 地図P.9			
連絡先	090-3653-0259 (安原)			
日 時	第1・4木曜日 13時~15時			
費 用	無料			
条 件	おおむね60歳以上			
スタイル				茶話会 
<p>2時間の活動の中で趣味活動を含み、長生き音頭や棒体操で身体をほぐす時間を含んでいます。また、クリスマス、節分、ひな祭り等、季節の催しの時には心ばかりのプレゼントを用意しています。</p>				

団体名	⑫ リズミック体操			
場 所	郡山公民館(新郡山二丁目30番53号) 地図P.9			
連絡先	080-5712-2551 (山本)			
日 時	水曜日 10時~11時			
費 用	月3,000円			
条 件	上靴を持参ください。ゴムボール、セラバンドを使用します			
スタイル				茶話会 
<p>人生100年時代の健康なからだづくりと一緒に始めてみませんか。リズムに乗せて楽しく身体を動かしています。</p>				

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています

 立って行う体操

 座って行う体操

 寝て行う体操

 茶話会



1周460mのウォーキングコースがあります。



「ご近所型介護予防」を始めませんか？

身近な場所で地域の仲間が集まって介護予防のための体操を行う取り組み（＝「ご近所型介護予防」）を始めませんか？「健康づくりに取り組む仲間応援講座」では効果的な体操の方法や活動を安全かつ継続して行うためのポイントをお伝えします。

健康づくりに取り組む仲間応援講座とは？

- | | |
|-----|---|
| 対象 | 近所で体操を始めたいと考えている地域の団体（自治会や福祉委員会など）
近所の仲良しグループなど（おおむね5人以上） |
| 内容 | ・活動始めるために必要なポイント
・安全な活動にするために
・体操方法の実技など
※計4回の講座（1回60～90分程度） |
| その他 | ・講座の日程や内容は相談の上、決定します
・会場は確保してください |



この講座に関する問合せ・申込先
シニアプラザいばらきはつらつ事業事務局 E-mail：plazaorange@road.ocn.ne.jp
電話：072-633-7770（火曜日～金曜日、午後1時～午後4時）