

1.清溪・忍頂寺・山手台小学校区



団体名	① 忍頂寺スポーツ公園 ヨガ体験教室	
場所	忍頂寺スポーツ公園竜王山荘(大字忍頂寺1049) 地図P.1	
連絡先	072-649-4402(忍頂寺スポーツ公園竜王山荘)	
日時	月・火・木・金 ①10時~11時、②11時10分~12時10分 予約制(前日12時まで予約可能)	
費用	1回500円	
条件	ヨガマットがあれば持参ください、駐車場あり(無料)	
スタイル	  	茶話会 
<p>初心者向けの、のんびりとしたクラスなので、どなたでも参加できます。窓からの自然を眺めながら行うヨガは気分も身体もリフレッシュできます。初めての方も大歓迎です。</p> 		

団体名	② 車作老人クラブ健康歌体操	
場所	車作自治会館(大字車作251番9号) 地図P.1	
連絡先	072-649-0166(社)	
日時	第2月曜日 13時30分~15時30分	
費用	年間2,000円(老人クラブ会員費)	
条件	車作老人クラブ会員	
スタイル	  	茶話会 
<p>元気！いばらき体操で準備体操をしてから、懐かしい歌に合わせての歌体操(歌いながら身体を動かす)が始まります。始める前には血圧測定もあり、安心して参加できます。</p> 		

団体名	③ 健康体操(公民館講座)	
場所	石河公民館(大岩347番1号) 地図P.1	
連絡先	090-8456-6062(石河公民館(中野))	
日時	水曜日 10時~11時	
費用	公民館講座(応募締切7.5.13まで): 12回3,000円 自主講座: 1か月(4回)2,500円程度(施設使用料、講師料)	
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>フレイルの進行予防を目的に、ストレッチ、筋力、有酸素運動を取り入れて、リズムにのせて楽しく身体を動かします。 ※公民館講座のため6月~9月(8月は休み)の開催になります。所定回数後も継続したい場合は自主講座への参加ができます。必ず事前に問合せください。</p> 		

団体名	④ やまてだい「藤だな」	
場所	山手台六丁目集会所内(山手台五丁目135番502号) 地図P.1	
連絡先	072-649-2411(田井)	
日時	第2土曜日、第3火曜日 13時~14時30分	
費用	老人クラブ会員のかたは無料、それ以外は100円	
条件	おおむね60歳以上のかた、集会場まで歩いて来られるかた	
スタイル	  	茶話会 
<p>月に2回、簡単な体操を行っています。体操だけでなく、地域の人とのつながりを大切にしたい集まりとなっています。いつまでも元気で楽しく過ごしましょう。</p> 		

団体名	⑤ 山手台ラジオ体操	
場所	山手台中央公園(山手台四丁目) 地図P.1	
連絡先	090-5640-7243(飯迫)	
日時	毎朝 6時30分~6時40分	
費用	無料	
条件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>毎日を元気に始めるためのラジオ体操。広々とした山手台中央公園で一緒に始めませんか？気軽にご参加ください。</p> 		

団体名	⑥ 東洋健康体操	
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.1	
連絡先	072-649-4336(神野)	
日時	第1・3月曜日 14時~15時30分	
費用	月1,500円、不定期で場所代の徴収あり	
条件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>座って行うストレッチから始まり、次は舞気功や養生体操になります。ゆっくりとした動きなので、どなたでも楽しく参加できます。気軽な気持ちで一度、見学に来てください。</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
---	---	--	---

団体名	⑦ チェアビクス
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.1
連絡先	090-1584-7338 (田中)
日時	第1・3火曜日 10時~11時
費用	月1,500円
条件	ヨガマット、上靴を持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>チェア(椅子)に座って行うエアロビクスです。立ったままの体操に不安がある方でも身体全体にアプローチでき、身体をゆるめる事ができます。後半は筋力アップやヨガポーズもあります。</p> 	

団体名	⑧ ニューヨーク・ヨガ
場所	山手台コミュニティセンター(山手台三丁目32番2) 地図P.1
連絡先	090-1584-7338 (田中)
日時	第1・3土曜日 13時~14時
費用	月1,500円
条件	ヨガマットを持参ください
スタイル	   茶話会 
<p>ゆったりとした音楽に合わせてポーズを重ねていきます。身体のゆがみや姿勢を整えながら心と身体をリラックスさせていく、ニューヨークヨガを楽しみませんか。</p> 	

団体名	⑨ レッツ！ラジオ体操
場所	地域包括支援センター前広場(山手台三丁目30番16号1) 地図P.1
連絡先	072-649-1808(清溪・忍頂寺・山手台地域包括支援センター)
日時	月曜日~金曜日(祝休) 8時45分~
費用	なし
条件	なし
スタイル	   茶話会 
<p>ラジオ体操は、3分13秒で行う究極の全身運動と言われています。病気やケガの予防はもちろん、お友達の輪も広がって一日を気持ちよくスタートさせる健康習慣として持ってこいです！</p> 	

国見台公園
(大字福井・大字大門寺)   **P.1**



見晴台で市内の眺望を楽しむことができます。

山手台三丁目児童遊園
(山手台三丁目)  **P.1**





園内には健康遊具や健康歩道があります。