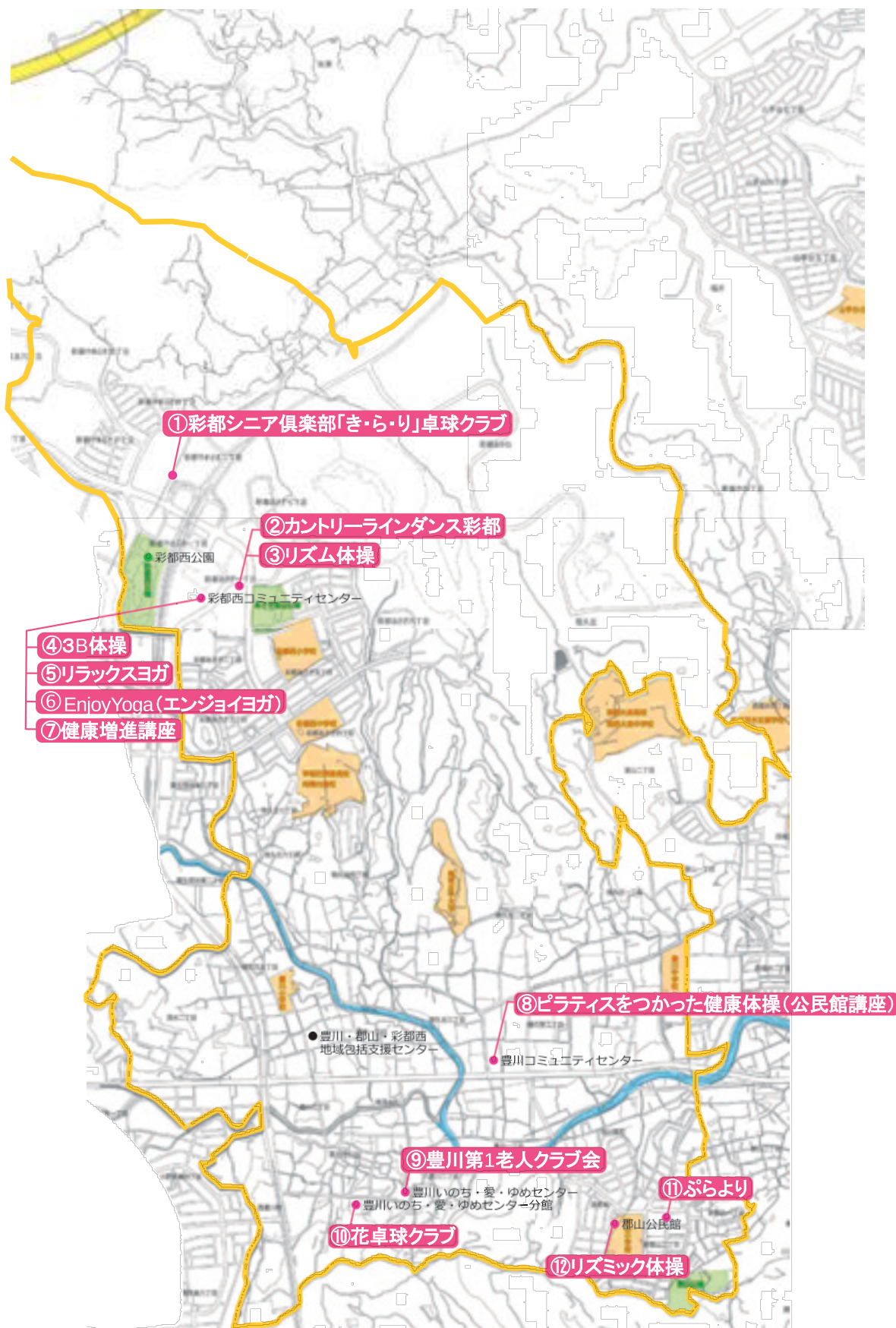


3.豊川・郡山・彩都西小学校区



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(彩都やまびき二丁目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	072-643-7627 (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	072-640-5522 (時田)
日 時	水曜日 13時～14時
費 用	月3,000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10分～15時10分
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150円(場所代)			
条 件	なし			
スタイル	   茶話会 			
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)。				

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 			
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)。				

団体名	⑨ 豊川第1老人クラブ会			
場 所	豊川いのち・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 			
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。				

団体名	⑩ 花卓球クラブ			
場 所	豊川いのち・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 			
試合形式ではなくラリーを楽し む会です。卓球に興味のある 方、身体を動かしたい方、 初心者の方でも気軽に参加し ていただけます。				

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 			
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。				

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 			
人生100年時代の健康なから だづくりを一緒に始めてみま せんか。 リズムに乗せて楽しく身体を 動かしています。				

※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