

健康体操一覧表

令和3年1月1日現在

番号	場所	対象者	開催日	内容
1	三浦かんさく会館	65歳以上の市民	第3木曜日 13時30分～15時	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
2	陰平上公民館	大村市民	第2・4木曜日 13時30分～16時	ストレッチ、レク、茶話会等
3	中里公民館	大村市民	毎週金曜日 13時30分～15時30分	ストレッチ、筋トレ、脳レク、 茶話会等
4	釜川内公民館	大村市民	第2・4水曜日 13時30分～16時00分	スクエアステップ、椅子体操、 みんなの体操、ストレッチ
5	上久原公民館	上久原町民	毎週火曜日 13時30分～15時(第5休)	ストレッチ、筋トレ、脳トレ スクエアステップ等
6	下久原公民館	下久原町民	第2・4水曜日 10時～11時	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け) ゴム体操、ラジオ体操
7	久原住宅集会所	大村市民	毎週木曜日 10時～11時30分(第5休)	ストレッチ、筋トレ、 ラジオ体操等
8	岩舟公民館	岩舟町民	毎週水曜日 10時～11時30分	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
9	伊勢町ふれあい館	伊勢町 ふれあい館利用者	第1・3水曜日 13時30分～14時30分	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
10	伊勢町ふれあい館	伊勢町 ふれあい館利用者	第2木曜日 10時30分～11時30分	ストレッチ、筋トレ、 リズム体操等
11	コミセン	市民	毎週木曜日 13時30分～15時 (祝祭日休)	ストレッチ、ラジオ体操、 筋トレ、脳トレ
12	大村市屋内プール	大村市民	毎週木曜日 13時30分～15時	アクアウォーキング、 アクアエクササイズ
13	木場公民館	65歳以上の市民	毎週金曜日 10時～11時30分 (祭日・第5休)	ストレッチ、ゴム体操、太極拳
14	こどもセンター(リハ室2)	大村市民	毎週水曜日 13時30分～15時30分 ※偶数月の第2水曜日は休み	ストレッチ、キャロッピー体操、 ゴム体操、ダンベル体操等
15	こどもセンター(リハ室2)	大村市民	毎週火曜日 13時～16時	ストレッチ、ラジオ体操、筋トレ
16	大村市総合福祉センター(中会議室)	大村市民	毎週月曜日 13時30分～15時30分 (祝祭日休、お盆8/13～8/15休)	ストレッチ、筋トレ、 ステップウェル、ラジオ体操など
17			毎週金曜日 10時～12時 (祝祭日休、お盆8/13～8/15休)	ストレッチ、筋トレ、 ステップウェル、ラジオ体操など
18	赤佐古公民館	65歳以上の市民	毎週第2・4木曜日 10時～11時30分	ストレッチ、ゴム体操など
19	中地区公民館	大村市民	毎週金曜日 13時30分～15時00分	健康体操・ゲーム
20	中地区ふれあい館	中地区 ふれあい館利用者	第1・3木曜日 10時30分～11時30分	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
21	中地区ふれあい館	中地区 ふれあい館利用者	毎月第1月曜日 13時30分～14時30分	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
22	池田湖畔会館	65歳以上の近隣住民 (池田・上諏訪・諏訪)	毎週木曜日 10時～11時30分	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
23	森園公園	大村市民	第3土曜日 9時～10時(雨天中止)	年齢を問わずできるヨガ
24	福重出張所	大村市民	毎週金曜日 13時30分～15時00分 (第5週休)	ストレッチ、歌、リズム体操、 脳トレ、筋トレ等
25	宮小路3丁目公民館	大村市民	第1・3木曜日 13時30分～15時	ストレッチ、筋トレ等