

R6年度大村市健康づくり推進員による健康体操活動一覧

R6年8月28日時点の情報

体力づくり、ダイエット、気分転換、仲間づくり等を目的に、大村市健康づくり推進員（運動ボランティア）と一緒に体を動かしてみませんか。

健康づくり推進員とは…運動を中心とした健康づくりボランティアです。健康づくり推進員は、「健康体操」等を健康運動指導士や理学療法士等から学び、公民館などの身近なところで定期的に市民を対象に「健康体操」等を行っています。

	名称	対象者	場所	開催日	内容
1	健康体操教室	三浦地区 ふれあい館利用者	三浦かんさく会館	第3木曜日 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)
2	ぼたん会	陰平町民	釜川内公民館	第2・4水曜日 13時30分～16時	スクエアステップ、椅子体操、 みんなの体操、ストレッチ
3	健康体操教室	下久原町民	下久原公民館	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
4	健康体操教室	岩舟町民	岩舟公民館	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)
5	健康体操教室	上久原町民	上久原公民館	毎週火曜日 13時30分～15時	ストレッチ、筋トレ、脳トレ、歌、 スクエアステップ、タオルで運動等
6	健康体操教室	市民	久原住宅集会所	毎週木曜日 9時30分～11時	ストレッチ、筋トレ、歌、ラジオ体操、 タオルで運動等
7	健康体操ひまわり	市民	コミセン和室(4月、11～3月) プラットおおむら(5～10月)	毎週木曜日 13時30分～15時	ストレッチ、ラジオ体操、筋トレ、脳トレ
8	らくしろう会	大村市民	大村市総合福祉センター (中会議室)	毎週月曜日 13時30分～15時	ストレッチ、筋トレ、タオルで運動、 歌、ステップウェル、ラジオ体操など
9	さくら会	大村市民	大村市総合福祉センター (中会議室)	毎週金曜日 10時～11時30分 (8月23日休み)	ストレッチ、筋トレ、タオルで運動、 歌、ステップウェル、ラジオ体操など
10	水中運動教室	大村市民	大村市屋内プール	毎週木曜日 13時30分～15時30分	アクアウォーキング、アクアエクササイズ
11	健康体操教室	伊勢町ふれあい館 利用者	伊勢町ふれあい館	第1・3水曜日 13時30分～14時30分 (祝祭日休み)	健康体操(高齢者向け)
12	のびのび体操教室	市民	コミセン和室	毎月第2・4・5月曜日 10時～11時30分 (祝祭日休み)	ストレッチ、筋トレ、ゴム体操
13	健康体操教室	大村市民	木場公民館	毎週金曜日 9時30分～11時30分	ストレッチ、ミニ講話、筋トレ、 レク太極拳、腰痛予防体操等
14	つくし会	大村市民	こどもセンター (リハ室2)	毎週水曜日 13時30分～15時30分 ※第5水・偶数月の第2水・祝祭日休み	ストレッチ、ゴム体操、ダンベル体操等
15	グランマサロン	大村市民	こどもセンター (リハ室2)	毎週火曜日 13時～16時 (祝祭日・お盆休み)	ストレッチ、ラジオ体操、筋トレ
16	健康体操教室	大村市民	赤佐古公民館	毎月第2・4木曜日 10時～11時30分	ストレッチ、ゴム体操など
17	木場団地 「通いの場」	大村市民	木場団地 市集会場	第1水曜日 第3日曜日 10時～11時30分	健康体操 筋トレ ストレッチ リズム体操 レクリエーション等
18	健康体操教室	中地区ふれあい館 利用者	中地区ふれあい館	毎月第1月曜日 13時30分～14時30分 (祝祭日休み)	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
19	健康体操教室	中地区ふれあい館 利用者	中地区ふれあい館	毎月第2・4月曜日 10時～11時 (祝祭日休み)	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
20	健康体操教室	大村市民	古町6区公民館	第2・4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)
21	笑楽会	大村市民	中地区公民館	毎週金曜日 13時30分～15時 (祝祭日、7/5、7/19、 8/16、11/29、12/27、1/3、1/10、2/21、2/28 休み)	健康体操、ゲーム
22	健康体操教室	65歳以上の 近隣住民 (池田・上瀬訪・瀬訪)	池田湖畔会館	毎週木曜日 10時～11時30分 (第5木・祝祭日・お盆休み)	健康体操、レクリエーション等 (高齢者向け)
23	健康体操教室	大村市民	植松3丁目公民館	毎週木曜日 13時30分～15時 (祝祭日・お盆休み)	ストレッチ、ラジオ体操
24	パークヨガ	大村市民	森園公園	第3土曜日 9時～10時(雨天中止)	年齢を問わずできるヨガ
25	健康体操教室	竹松地区住民	宮小路3丁目公民館	第2・4木曜日 13時30分～14時30分	健康体操、ストレッチ、レクリエーション
26	健康体操教室	大村市民	福重出張所	毎週金曜日 13時30分～15時(第5休み)	ストレッチ、歌、リズム体操、 脳トレ、筋トレ等

*年末年始は全て休み