一宮市

2026年（4～7月）

貯筋教室（転倒予防体操）

無料

当日に会場で直接申し込み



［　対　象　］ 市内在住の65歳以上で運動する機会の少ない方

［実施内容］ ストレッチや筋力トレーニングなどを30分程度

［申し込み方法］ 当日各会場

※　一人１会場

※　一宮スポーツ文化センターは火曜日か木曜日のどちらかのみ

【時　間】

【午前】①　9:30～10:00　　②10:15～10:45　　③11：00～11：30
【午後】①13:30～14:00　　②14:15～14:45　　③15：00～15：30
※①～③の時間帯から1つ選んでご参加ください。

【会　場・日　程】

会　　場	曜　日		4月					5月				
萩原いきいきセンター	月	午前	6	13	20	27		休	11	18	25	
萩原公民館												
神山公民館	火	午前	7	14	21	28		休	12	19	26	
今伊勢公民館												
大徳公民館												
丹陽公民館	火	午後	7	14	21	28		休	12	19	26	
スポーツ文化センター			7	14	21	28						
木曽川いこいの広場			7	14	21	28		休	12	19	26	
小信中島つどいの里												
浅野いこいの広場	水	午前	1	8	15	22	休	休	13	20	27	
浅井いこいの広場												
開明公民館												
木曽川いきいきセンター												
玉野つどいの里	水	午後	1	8	15	22	休	休	13	20	27	
大和公民館												
葉栗いこいの広場	木	午前	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
奥いきいきセンター												
千秋いこいの広場												
木曽川西部いこいの広場												
両郷寺公民館			休	9	16	23	30					
三条つどいの里(尾西公園内)			2	9	16	23	休	休	14	21	28	
朝日西つどいの里	木	午後	2	9	16	23	休	休	14	21	28	
スポーツ文化センター			2	9	16	23	30	7	14	21	28	
時之島いこいの広場	金	午前	3	10	17	24		休	8	15	22	29
北方いこいの広場												
ニッケ地域交流センター												
重吉いこいの広場	金	午後	3	10	17	24		休	8	15	22	29
馬引公民館												

※　気象警報等の発表に伴い教室開催を中止することがあります

※　熱中症予防のため、8月中は中止します

【会　場・日　程】

会　　場	曜	日	6月					7月				
萩原いきいきセンター	月	午前	1	8	15	22	29	6	13	休	27	
萩原公民館												
神山公民館	火	午前	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
今伊勢公民館												
大徳公民館												
丹陽公民館	火	午後	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
スポーツ文化センター			◇2	◇9	◇16	23	30	7	14	21	28	
木曽川いこいの広場			2	9	16	23	30					
小信中島つどいの里								7	14	休	28	
浅野いこいの広場	水	午前	休	10	17	24		1	8	15	22	
浅井いこいの広場												
開明公民館												
木曽川いきいきセンター								1	8	15	22	29
玉野つどいの里	水	午後	3	10	17	24		1	8	15	22	29
大和公民館								1	8	15	22	休
葉栗いこいの広場	木	午前	4	11	18	25		2	9	16	23	休
奥いきいきセンター												
千秋いこいの広場												
木曽川西部いこいの広場												
両郷寺公民館								2	9	16	23	30
三条つどいの里（尾西公園内）												
朝日西つどいの里	木	午後	4	11	18	25		2	9	16	23	30
スポーツ文化センター			△4	△11	△18	25		2	◯9	16	休	休
時之島いこいの広場	金	午前	5	12	19	26		3	10	17	24	休
北方いこいの広場												
ニッケ地域交流センター												
重吉いこいの広場	金	午後	5	12	19	26		3	10	17	24	休
馬引公民館												

※ 丹陽公民館の第2火曜日（色がついている日）は会場が中会議室になります

※ スポーツ文化センターは、□は3階小ホール、〇はスポーツフロア1/3北側、◇は第2展示室、△は第1展示室になります。

一宮市

それ、フレイルかも

最近、こんなことはありませんか？



ひざ痛



よく
つまづく



階段の昇降
がつらい



肩こり



腰痛

＼こんな方にも／
＼おすすめします／

- 運動が続かない
- 運動の仕方がわからない
- 閉じこもりがちになっている
- よく眠れない
- 寝たきりになりたくない

問い合わせ先



一宮市　高年福祉課　地域支援グループ

住所：〒491-8501　一宮市本町2丁目5番6号
電話：28-9151（直通）

