

一宮市

2026年(9~12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		9月					10月				
萩原いきいきセンター 萩原公民館	月	午前	7	14	休	28		5	休	19	26	
神山公民館 今伊勢公民館 大徳公民館			火	午前	1	8	15	休	29	6	13	20
丹陽公民館 スポーツ文化センター 木曽川いこいの広場 小信中島つどいの里	火	午後			1	8	15	休	29	6	13	20
					6	休	20	27				
浅野いこいの広場 浅井いこいの広場 開明公民館 木曽川いきいきセンター	水	午前	2	9	16	休	30	7	14	21	28	
玉野つどいの里 大和公民館			水	午後	2	9	16	休	30	7	14	21
葉栗いこいの広場 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 三条つどいの里(尾西公園内)	木	午前			3	10	17	24		1	8	15
				3	10	17	休					
朝日西つどいの里 スポーツ文化センター	木	午後	3	10	17	休		1	8	15	22	29
				3	10	17	24		1	8	15	休
時之島いこいの広場 北方いこいの広場 ニッケ地域交流センター	金	午前	4	11	18	25		2	9	16	23	休
重吉いこいの広場 馬引公民館			金	午後	4	11	18	25		2	9	16

※ 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		11月					12月				
萩原いきいきセンター		月	午前	休	9	16	休	30	7	14	21	休	
萩原公民館				2	9	16	休	30					
神山公民館		火	午前	休	10	17	24		1	8	15	22	休
今伊勢公民館													
大徳公民館													
丹陽公民館		火	午後	休	10	17	24		1	8	15	22	休
スポーツ文化センター				休	10	17	24		1	8	15	22	
木曽川いこいの広場				休	10	17	24						
小信中島つどいの里				休	10	17	休						
浅野いこいの広場		水	午前	4	11	18	25		2	9	16	23	休
浅井いこいの広場													
開明公民館				休	11	18	25						
木曽川いきいきセンター													
玉野つどいの里		水	午後	休	11	18	25		2	9	16	23	休
大和公民館				4	11	18	25						
葉栗いこいの広場		木	午前	休	12	19	26		3	10	17	24	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													
三条つどいの里(尾西公園内)													
朝日西つどいの里		木	午後	休	12	19	26		3	10	17	24	休
スポーツ文化センター				休	12	19	26						
時之島いこいの広場		金	午前	6	13	20	27		4	11	18	25	
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	6	13	20	27		4	11	18	25	
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階小ホールになります。

一宮市

それ、
フレイルかも



よく
つまづく



ひざ痛

最近、こんなことは
ありませんか？



階段の昇降
が辛い



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）

