

一宮市

2025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 ② 10:15～10:45 ③ 11:00～11:30

【午後】 ① 13:30～14:00 ② 14:15～14:45 ③ 15:00～15:30

【会 場・日 程】

会 場	曜 日		9 月					1 0 月				
萩原いきいきセンター 萩原公民館	月	午前	1	8	休	22	29	6	休	20	27	
神山公民館 今伊勢公民館 起つどいの里			火	午前	2	9	16	休	30	7	14	
丹陽公民館	火	午後			2	9	休	休	30	7	休	21
木曽川いこいの広場 スポーツ文化センター 小信中島つどいの里			2	9	16	休	30	7	14	21	28	
			2	9	休	休	30	7	休	21	28	
			2	9	休	休	30	7	休	21	28	
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	3	10	17	24		1	8	15	22	休
			3	10	17	休						
			3	10	17	休						
			3	10	17	24						
玉野つどいの里 大和公民館	水	午後	3	10	17	休		1	8	15	22	休
			3	10	17	24						
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 三条つどいの里(尾西公園内) 木曽川西部いこいの広場 両郷寺公民館	木	午前	4	11	18	25		2	9	16	23	30
朝日西つどいの里 スポーツ文化センター	木	午後	4	11	18	25		2	9	16	23	30
								2	9	16	㊤23	30
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	休	12	19	26		3	10	17	24	休
重吉いこいの広場 馬引公民館	金	午後	5	12	19	26		3	10	17	24	休

※ 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月は開催しておりません

【会 場・日 程】

会 場	曜 日		1 1 月				1 2 月				
萩原いきいきセンター 萩原公民館	月	午前	休	10	17	休	1	8	15	22	休
神山公民館 今伊勢公民館 起つどいの里		午前	4	11	18	25	2	9	16	23	休
丹陽公民館	火	午後	4	11	18	25	2	9	16	23	休
木曾川いこいの広場			4	11	18	25	2	9	16	23	休
スポーツ文化センター			4	⑪	18	25					
小信中島つどいの里			休	11	18	休					
浅野いこいの広場 浅井いこいの広場 開明公民館 木曾川いきいきセンター	水	午前	5	12	19	26	3	10	17	24	休
玉野つどいの里 大和公民館		午後	5	12	19	26	3	10	17	24	休
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 三条つどいの里(尾西公園内) 木曾川西部いこいの広場 両郷寺公民館			休	13	20	27	4	11	18	25	
朝日西つどいの里 スポーツ文化センター			休	13	20	27	4	11	18	25	
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	7	14	21	28	5	12	19	26	
重吉いこいの広場 馬引公民館			7	14	21	28	5	12	19	26	

※ 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の10月23日(木)、11月11日(火)、11月13日(木)は会場が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
がづらい



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）

