

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】

※ 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	11月					12月				
萩原いきいきセンター	月	午前	休	10	17	休	1	8	15	22	休
萩原公民館											
神山公民館	火	午前	4	11	18	25	2	9	16	23	休
今伊勢公民館			休	11	18	休					
起つどいの里											
丹陽公民館	火	午後	4	11	18	25	2	9	16	23	休
木曽川いこいの広場			4	11	18	25					
スポーツ文化センター			4	⑪	18	25	2	9	16	23	休
小信中島つどいの里			休	11	18	休					
浅野いこいの広場	水	午前	5	12	19	26	3	10	17	24	休
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	午後	5	12	19	26	3	10	17	24	休
玉野つどいの里											
大和公民館											
葉栗いこいの広場	木	午前	休	13	20	27	4	11	18	25	
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											
朝日西つどいの里	木	午後	休	13	20	27	4	11	18	25	
スポーツ文化センター			休	⑬	休	27					
時之島いこいの広場	金	午前	7	14	21	28	5	12	19	26	
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	7	14	21	28	5	12	19	26	
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  
あいませんか？



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
- 寝つきになりたくない

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）

