

一宮市

2026年(1~3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		1月				2月				3月						
萩原いきいきセンター	月	午前	5	休	19	26		2	9	16	休	2	9	16	23	30	
萩原公民館																	
神山公民館	火	午前	6	13	20	27		3	10	休	24	3	10	17	24	休	
今伊勢公民館								3	10	17	24						
起つどいの里			6	休	20	27			3	10	17	休	3	10	17	24	31
丹陽公民館	火	午後	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	休	
木曽川いこいの広場												3	10	17	24	休	
スポーツ文化センター			6	13	20	27			3	10	17	24	3	10	休	24	31
小信中島つどいの里			6	休	20	27			3	10	17	休	3	10	17	24	31
浅野いこいの広場	水	午前										4	11	18	25		
浅井いこいの広場			7	14	21	28		4	休	18	25						
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	7	14	21	28		4	休	18	25	4	11	18	25		
大和公民館																	
葉栗いこいの広場	木	午前										5	12	19	26		
奥いきいきセンター								5	12	19	26						
千秋いこいの広場			休	8	15	22		29	5	休	19						26
三条つどいの里(尾西公園内)								5	休	19	26						
木曽川西部いこいの広場								5	12	19	26						
両郷寺公民館																	
朝日西つどいの里	木	午後	休	8	15	22	29	5	休	19	26	5	12	19	26		
スポーツ文化センター			休	8	15	休	29	5	12	19	26						
時之島いこいの広場	金	午前										6	13	休	27		
北方いこいの広場			休	9	16	23	30	6	13	20	27						
ニッケ地域交流センター																	
重吉いこいの広場	金	午後	休	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	休	27		
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

※ 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。

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）

