

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						
			月	午 前	5	休	19	26	2	9	16	休	2	9	16	23	30	
萩原いきいきセンター	月	午 前							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																		
千秋いこいの広場																		
三条つどいの里(尾西公園内)			休	8	15	22	29		5	休	19	26		5	12	19	26	
木曽川西部いこいの広場																		
両郷寺公民館									5	12	19	26						
朝日西つどいの里	木	午 后	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 后	休	9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	休	27		
馬引公民館			休	9	16	23	30											

※ 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）

