一宮市

2026年（2027年1～3月）
貯筋教室（転倒予防体操）



［　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	休	休	18	25		1	8	15	22	1	8	15	休	29
萩原公民館																
神山公民館	火	午前	5	12	19	26		2	9	16	休	2	9	16	23	30
今伊勢公民館																
大徳公民館																
丹陽公民館	火	午後	5	12	19	26		2	9	16	休	2	9	16	23	30
木曽川いこいの広場			5	12	19	26		2	9	16	休	2	9	16	23	30
スポーツ文化センター																
小信中島つどいの里			5	休	19	26						2	9	16	休	30
浅野いこいの広場	水	午前	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31
浅井いこいの広場																
開明公民館																
木曽川いきいきセンター								3	10	17	休					
玉野つどいの里	水	午後	6	13	20	27		3	10	17	休	3	10	17	24	31
大和公民館								3	10	17	24					
葉栗いこいの広場	木	午前	7	14	21	28		4	休	18	25	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	7	14	21	28		4	休	18	25	4	11	18	25	
スポーツ文化センター			7	14	◇21	28										
時之島いこいの広場	金	午前	休	8	15	22	29	5	12	19	26	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	休	8	15	22	29	5	12	19	26	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は、◇の日は会場が第２展示室になります。
※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。