

一宮市

2025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 萩原公民館	月 午前	6	休	20	27	3	10	17	休	3	10	17	24	31	
神山公民館 今伊勢公民館 起つどいの里	火 午前	7	14	21	28	4	休	休	25	4	11	18	25		
木曾川いこいの広場 一宮スポーツ文化センター 小信中島つどいの里	火 午後	7	14	21	28	4	休	18	25	4	11	18	25		
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	休	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
玉野つどいの里 大和公民館	水 午後	休	8	15	22	29	5	休	19	26	5	12	19	26	
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 木曾川西部いこいの広場 両郷寺公民館	木 午前	休	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	休	27	
朝日西つどいの里 一宮スポーツ文化センター	木 午後	休	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	休	27	
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	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	
重吉いこいの広場 馬引公民館	金 午後	休	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	

※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。