

東浦町健康づくり同好会一覧

保健センターでは、同好会の見学・体験者を随時募集しています。

何か活動を始めたいという方、この機会に同好会に参加してみませんか？

健康づくり同好会へ見学・体験希望の方は、裏面の申込書に同好会名、氏名、連絡先をご記入いただき、東浦町保健センター職員へご提出ください。

また、電話でも受付可能ですので、保健センター(☎:(0562)-83-9677)へご連絡ください！



- 男性のための筋力アップ同好会 -

男性のための同好会です。東浦町健康づくりリーダーの指導のもと、音楽に合わせてウォーキング、ストレッチ運動、自分の体重を負荷として行う筋力トレーニングを行っています！

地区	会場	同好会名	活動日時	活動内容
森岡	北部ふれあいセンター	ゆうゆう ^{ごじらかい} 互自楽会	(金) 10:00~11:00	「健康」(筋力と能力)は自己責任の自覚のもと、自分も楽しみ(互自楽)健康維持増進を目指しています。
		さんさん ^{さんかい} 燦燦会	(金) 13:00~14:00	「筋力アップ運動で脳の活性化と健康寿命を伸ばそう」を目標に活動しています。
		さんすい ^{さんかい} 水会 (自主活動)	(水) 13:00~15:00	もっと運動をしたい燦燦会のメンバーがDVD映像を見本に体操を行っています。
藤江	藤江コミュニティセンター	じーお ^{おかい} G.O会	(木) 10:00~12:00	「いつまでも元気なオッサンであり続けよう」をモットーに楽しく筋力トレーニングなどを行っています。
		さんじー ^{さんかい} 3G会	(金) 10:00~12:00	健全な体力の向上をめざすと共に、仲間とのふれあいを大切に楽しんでいます。



- ごとうじゅつ 五導術同好会 -

呼吸法を大切にしたいゆっくりとした東洋の体操を行っています！

地区	会場	同好会名	活動日時	活動内容
生路	メディアス体育館ひがしうら柔剣道場	いのち ^{いのち} 生命の貯蓄体操 東浦教室	(月) 9:30~11:00	呼吸法で身体を整えていきます。 インナーマッスルを気持ちよく、無理なく伸ばし、身体のこりやゆがみを整えます。
緒川新田	新田会館	いのち ^{いのち} 生命の貯蓄体操 東ヶ丘教室	(金) 9:30~11:30	
森岡	森岡台自治会集会所	いのち ^{いのち} 生命の貯蓄体操 森岡教室	(月) 9:30~11:30	

- 健康体操同好会 -

東浦町健康づくりリーダーの指導のもと、音楽に合わせて全身をくまなく動かします。
体を動かしたあとは、心地よい爽快感が味わえます。



地区	会場	同好会名	活動日時	活動内容
森岡	北部ふれあいセンター	こすもす秋桜	(木) 19:00～21:00	仕事をしている・していないに関わらず、仲間が集まって、楽しく体を動かしています。
		森岡ハンドレット	(火) 10:00～12:00	健康づくり・体力づくり・仲間づくりで無理なく活動しています。
		虹の会	(木) 10:00～12:00	からだほぐし・ストレッチ・基本運動などを中心に楽しく活動しています。
緒川	緒川コミュニティセンター	光の会	(金) 19:00～21:00	基本運動、リズムにのって体操をしています。金曜日の夜間、健康体操しましょう。
		スマイル緒川	(火) 10:00～11:30	みんなで楽しく健康体操をしています。一緒に体操しましょう。
		さくらフレンズ	(水) 10:00～12:00	いつまでもしなやかな動きができるように健康体操をしています。また、友情の和を大切にしています。
緒川 新田	西部ふれあいセンター	新田はつらつ体操同好会(午後)	(金) 13:00～14:30	筋力アップ、脳の活性化運動など、体力づくりの体操を習得しています。
		新田ひまわり会	(水) 10:00～11:30	健康づくり、仲間づくりを楽しく行っています。
	卯ノ里コミュニティセンター	新田はつらつ体操同好会(午前)	(金) 10:00～11:30	健康を求めて誰でも出来るやさしい動きで活動しています。
生路	メディアス体育館 ひがしうら柔剣道場	トリム同好会	(木) 10:00～11:30	健康づくり、体力づくり、友達づくりを目指して活動しています。
		カンガルーくらぶ	(水) 10:00～11:30	アットホームな雰囲気、ゆっくり音楽に合わせて筋力トレーニング、脳トレ体操を行っています。
	メディアス体育館 ひがしうら小体育室	ひまわり同好会	(水) 10:00～11:30	歩きや基本運動・町の体操(東うらうら体操など)を中心に気持ちのいい汗を流しています。
		健康づくり月曜会	(月) 10:00～12:00	健康づくりのためのストレッチ運動、脳トレ体操を自分のペースでリーダーの指導のもと体操をしています。
		キラキラ体操クラブ	(木) 10:00～11:30	キラキラといつまでも輝いているためにストレッチ、軽い筋トレ中心の体操をしています。
	メディアス体育館 ひがしうらアリーナ	すこやかクラブ愛の会	(金) 13:30～15:00	歩きやストレッチなど基本運動をリズムに合わせて楽しく体を動かしています。
		あづさ	(月) 10:00～11:30	いろんな仲間が集まって 40～70 歳代の方が体をリフレッシュしています。
	生路コミュニティセンター	あっぷるくらぶ	(木) 10:00～11:00 変更あり	子育て中のママたちと一緒に体操でリフレッシュしましょう。

地区	会場	同好会名	活動日時	活動内容
藤江	藤江 コミュニティ センター	チェリーズ	(水) 19:00～21:00	楽しく、無理せず、長く続けられるよう、音楽に合わせ体を伸ばし体操します。
		スマイルくらぶ	(火) 11:00～12:00	ストレッチで体をほぐしたり、リズムや曲に合わせてたりして体を動かしています。
		もっちゃんず	(火) 13:30～15:00 変更あり	ストレッチ、基本運動で体をほぐし、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

- ウォーキング同好会 -

ウォーキングは、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる手軽な運動です！



	会場 ウォーキングコース	同好会名	活動日時
1	保健センター 健康の道	わいわいウォーキング同好会	(火)9:30～
2		木曜ウォーキング同好会	(木)9:30～
3		火曜ウォーキング同好会	(火)9:45～
4		にこにこウォーキング同好会	(火)10:00～
5		えーわんしー A1cウォーキング同好会	(火)9:30～
6	於大公園周辺 健康の道	於大ウォーキング同好会	(水)9:30～
7	森岡コミュニティセンター 周辺ウォーキングコース	森もりウォーキング同行会	(金)9:00～
8	緒川コミュニティセンター 周辺ウォーキングコース	緒川歩こう会	(木)9:30～
9	卯ノ里コミュニティセンター 周辺ウォーキングコース	新田ウォーキング同好会	(水)9:00～
10	生路コミュニティセンター 周辺ウォーキングコース	生き生きウォーキング同好会	(水)9:30～
11	石浜コミュニティセンター、於大公園 周辺ウォーキングコース	石浜ウォーキング同好会	(木)9:30～

- 100 歳体操同好会 -

100歳体操をメインに仲間と体操を行います！



	会場	団体名	活動日時	活動内容
1	文化センター	ダイヤモンドクラブ	(水)10:00～	100歳体操とは、おもりをつけて座りながら行う体操です。 いくつになっても元気で生き生きとした生活が送れるように、仲間と楽しく体操を行っています！
2	緒川老人憩の家	縁がわの会	(土)10:00～	
3	藤江老人憩の家	藤江	(火)10:00～	
4	新田老人憩の家	新田	(水)10:00～	

ゆうゆうけんこう き ぐ
- 優遊健康器具同好会 -



優遊器具を使用した筋力トレーニングやウォーキングを行います。

会場 ウォーキングコース	同好会名	活動日時
保健センター 於大公園 優遊健康器具 健康の道	ゆうゆう健康体操同好会	(月)9:30~11:30

- 料理同好会 -



みんなで楽しくランチを作って食べています。初心者大歓迎です！

会場	同好会名	活動日時
緒川コミュニティセンター	ひがしうら料理同好会	(毎月第3木曜日)10:00~13:00

- アクアフィットネス同好会 -



水中運動のメリットは、水の浮力で関節に負担をかけずに運動ができることです！

会場	同好会名	活動日時	活動内容
住友重機械温水プール	とうえいかい 東泳会	(火) 10:00~12:00	町健康づくりリーダーの指導もと 水中ウォーキングを行っています。

- 認知症・フレイル予防のための活動 -



認知症・フレイル予防に効果的な運動や認知トレーニングを行います！

会場	同好会名	活動日時	活動内容
緒川コミュニティ センター	あたまとからだを元気に する運動クラブ	(月2回・火曜日) 13:30~15:00	コグニサイズ(認知トレーニング)や有酸素運 動を仲間と楽しく行います。

- 筋力トレーニング同好会 -

※ただ今、東浦筋トレ同好会は活動を休止しています。

会場	同好会名	活動日時
あいち健康プラザ アスレチックルーム	東浦筋トレ同好会	(木)13:30~15:00

き り と り

東浦町健康づくり同好会見学・体験申込書

東浦町健康づくり同好会見学・体験を希望します。

↓希望する同好会に○をお願いします。↓

男性のための筋力アップ同好会 ・ 五導術同好会 ・ 健康体操同好会 ・ ウォーキング同好会

100歳体操同好会 ・ 優遊健康器具同好会 ・ 料理同好会 ・ アクアフィットネス同好会

認知症・フレイル予防のための活動 ・ 筋力トレーニング同好会

健康づくり同好会は、同好会ごとに
活動会費を集金しています。
また、掃除当番制度があります。



同好会名:()、見学希望日:()

(氏名) (電話番号)

後日、見学・体験の日程を調節して、保健センターから連絡いたします。