

# おおむね65歳以上の北名古屋市民を対象とした体操(運動)・認知症予防活動の自主クラブ

令和5年7月1日現在

徒歩や、自転車、きたバスなどを利用してご自身で通える場所の「体操クラブ」や、「コグニサイズを行うクラブ」に参加してみましょう。初回の見学・体験は無料です。

- 対象者： おおむね65歳以上の医師から運動を止められていない北名古屋市民の方  
 会費・実施日等の運営について： 見学・体験の際、各クラブに直接お問い合わせください。  
 定員： 各クラブ、定員に達している場合、参加できないことがあります。  
 持ち物： 水分・マスク・その他、室内靴が必要な場合があります。

## 住民主体の体操クラブ

健康づくりリーダーの指導による高齢者向け健康体操です。

	団体名	活動場所		活動日	開催時間
		名称	所在地		
1	さわやか体操クラブ	憩いの家さかえ荘	鹿田	毎週水曜日(月4回)	午前 9:30~11:00
2	若宮ストレッチクラブ	若宮公民館		毎週金曜日(月4回) (祝日あり)	午前10:00~11:30
3	すこやか体操クラブ	憩いの家ふたば荘	二子	毎週金曜日(月3回)	午前10:00~11:30
4	井瀬木体操クラブ	井瀬木公民館	井瀬木	毎週木曜日(祝日あり)	午前10:00~11:30
5	久地野体操クラブ	久地野保育園2階	久地野	毎週月曜日(月4回)	午後1:30~3:00
6	げんきクラブ	久地野保育園2階		毎週金曜日(月4回)	午前10:00~11:30
7	片場体操クラブ	片場公民館	片場	毎週火曜日(月4回) (祝日あり)	午後1:00~2:30
8	きんもくせい	総合福祉センターもえの丘	熊之庄	毎週水曜日(月4回)	午後1:30~3:00
9	ヤジロベエの会	総合福祉センターもえの丘		毎週金曜日	午後2:00~3:30
10	ふじの会	総合福祉センターもえの丘		毎週金曜日(月4回))	午前10:00~11:30
11	体操クラブ 楓	総合体育館	能田	毎週水曜日(祝日あり)	午前10:00~11:30
12	能田ストレッチ健康体操	能田公民館		毎週水曜日(月4回)	午後1:30~3:00
13	さくら体操クラブ	憩いの家さくら荘	六ツ師	第1・2・4火曜日(月3回)	午前9:30~11:30
14	転倒予防体操びんころ会	六ツ師中央公民館		毎週火曜日(月4回)	午後1:30~3:00
15	なかよし体操クラブ	ネオポリス集会所		毎週水曜日(月4回)	午後1:30~3:00
16	健康体操かがやき	薬師寺公民館	薬師寺	毎週水曜日(月4回)	午前10:00~11:30
17	陽だまり体操クラブ	陽だまりハウス	石橋	毎週金曜日(月4回)	午前10:00~11:30
18	徳重体操クラブ	徳重公民館	徳重	毎週月曜日(月4回)	午前10:00~11:30
19	つなぎ畑体操クラブ	地域交流ルームつなぎ畑	法成寺	毎週水曜日(月4回)	午後1:30~3:00
20	健康ドーム体操クラブ	健康ドーム	九之坪	毎週火曜日(月4回)	午前9:50~11:30
21	にこにこ健康体操	健康ドーム		毎週水曜日(月4回)	午後1:20~3:00
22	わいわい会	健康ドーム		第1・2・3・5木曜日	午前10:00~11:30
23	ゆるゆる体操クラブ	健康ドーム		毎週木曜日(月3回)	午後1:30~3:00
24	楽しく健康体操	健康ドーム		毎週金曜日(月4回)	午後1:15~3:00
25	九之坪青空体操クラブ	九之坪西会館		第2・3・4水曜日	午前10:00~11:30
26	駅前体操クラブ	駅前公会堂	駅前	毎週木曜日(月4回)	午前10:00~11:30
27	2232(ふふミニ)体操クラブ	コミュニティセンター(西庁舎)	西之保	毎週火曜日(月4回)	午前10:00~11:30
28	楽楽体操クラブ	コミュニティセンター(西庁舎)		毎週金曜日(月4回)	午後1:30~3:00

## 認知症予防の取り組み「コグニサイズ」を行うクラブ

コグニサイズボランティア養成講座受講者が中心となる自主クラブです。

	団体名	活動場所		活動日	開催時間
		名称	所在地		
1	楽苦楽苦(らっくらっく)	憩いの家さかえ荘	鹿田	第1~4金曜日	午前10:00~11:30
2	さかえトライ	憩いの家さかえ荘		第3火曜日	午後1:30~3:00

- ※ 会費が、おおむね500~2000円/月程度かかります。
- ※ 年末年始、お盆、祝日は、おおむね休みです。その他、都合により休みの場合があります。
- ※ 内容が変更になる場合があります。
- ※ 体操(運動)の実施においては、ご自身で無理のない範囲で参加してください。
- ※ 体操(運動)中の転倒、怪我など十分注意してください。対応はしますが責任は負いかねます。