

# ささえりああさひば圏域 健康づくり通いの場

～秋津・桜木・桜木東・若葉校区～

公民館や憩の家など身近な場所で、ご近所の方と一緒に健康づくりや体力づくりに取り組みませんか？  
詳しい内容や参加に関する申し込みなどについては、  
ささえりああさひばまでお気軽にお尋ねください♪



問い合わせ：☎096-360-5550

新型コロナウイルス感染症の状況により、活動休止となる場合があります。感染対策にご理解ご協力お願い致します。



## 健康づくり通いの場 一覧

身近な場所で健康づくりのために運動に取り組みませんか？

(※水分や汗拭きタオルをご持参下さい。)

詳細はささえりあ あさひばまでお問い合わせ下さい。

校区	名称	地図 番号	場所	日時	対象	内容	参加費	駐車場	掲載 ページ
秋津	健康貯筋	1	秋津公民館	第1・3土曜 10:00~11:00	どなたでも (事前申込要)	・貯筋運動	無料	あり	1
	秋津1町内 元気くらぶ	2	第1公民館	毎週水曜 12:30~15:30	秋津校区に お住まいの方	・100歳体操	月200円 (年払い)	あり	2
	秋津2-1町内 元気クラブ	3	秋津 老人憩の家	毎週火曜 10:00~11:00	秋津2-1町内に お住まいの方	・100歳体操	月100円		3
	秋津3町内 ふくろう会		第3公民館	毎週木曜 13:30~15:00	どなたでも	・100歳体操 他	100円	あり	
	秋津4町内 熟年会	5	第4公民館	第2・4水曜 10:00~11:30	秋津4町内に お住まいの方	・100歳体操 他	無料	あり	4
	秋津5町内 運動教室	6	第5公民館	第2・4火曜 13:30~15:00	秋津5町内に お住まいの方	・健康体操	無料		5
	秋津レークタウン 運動教室	7	秋津レークタウン クリニック	毎週火曜 13:00~13:30	どなたでも	・健康体操	無料	あり	6
桜木	さくらカフェ	8	桜木コミュニ ティセンター	第2・4木曜 13:30~15:00	どなたでも	・100歳体操	100円	要相談	7
	さくらカフェ 第2会場		東本町団地 集会場	第1火曜 13:30~15:00	どなたでも	・100歳体操	100円		
	姿勢リセット教 室	8	桜木コミュニ ティセンター	第3水曜 13:30~14:30	どなたでも (事前申込要)	・ストレッチ ポールを使った運動	無料	要相談	8
	男性の運動教室	8	桜木コミュニ ティセンター	第2・4水曜 13:30~14:30	男性限定	・筋トレ体 操 ・脳トレ	200円	要相談	9
桜木東	はつらつクラブ	10	桜木東コミュニ ティセンター	第4火曜(不定 期) 13:30~15:30	どなたでも	・健康体操	無料	あり	
	桜木東 元気くらぶ	10	桜木東コミュニ ティセンター	毎週月曜 13:00~16:00	どなたでも	・100歳体操 ・茶話会	月200円	あり	10
	ふれあい会	11	桜木 老人憩いの家	毎週月曜 9:00~12:00	どなたでも	・健康体操	月200円	あり	11
	姿勢リセット教 室	10	桜木東コミュニ ティセンター	第1水曜 13:30~14:30	どなたでも (事前申込要)	・ストレッチ ポールを使った運動	無料	要相談	12
若葉	健康づくり教室	12	若葉4町内 公民館	第1.3.4金曜 10:00~11:00	どなたでも	・貯筋運動 ・健康体操	無料	あり	13
	貯筋体操	13	若葉コミュニ ティセンター	第2.4土曜 10:00~11:30	どなたでも	・健康体操	100円		14
	貯筋運動		健軍商店街 よって館ね	毎週木曜 14:00~14:30	どなたでも	・貯筋運動	無料		

新型コロナウイルス感染症対策のため、活動自粛となっている場合があります。

参加希望の方は、ささえりああさひばまでお問い合わせください。

問い合わせ☎: ささえりあ あさひば096-360-5550



# 健康づくり通いの場の地図



# 秋津公民館 健康貯筋



活動日時

第1.3 土曜  
10時～11時

活動場所

秋津公民館

活動内容

健康体操・脳トレなど

参加費

無料

対象者

どなたでも  
(事前申し込み制)

駐車場

有

主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。』

参加者の声

『仲間のみなさんのおかげで、体操も楽しく続けられています。』



# 秋津1町内元気くらぶ



## 活動日時

毎週 水曜  
12時半～15時半

## 活動内容

いきいき100歳体操  
口腔体操、脳トレなど

## 対象者

秋津校区にお住まいの方

## 主催者から一言

『いきいき100歳体操などをしています。一緒に体力づくりをしましょう。』

## 活動場所

秋津校区 第1公民館

## 参加費

月 200円(年払い)

## 駐車場

有(要相談)

## 参加者の声

『ここに来ると友達にあえるので、楽しいです。』『体操をすると、体が軽くなります。』

# 秋津2-1町内 元気クラブ



## 活動日時

毎週火曜 10時～11時

## 活動場所

秋津 老人憩の家

## 活動内容

いきいき100歳体操  
口腔体操、健康講話など

## 参加費

月 100円

## 対象者

秋津2-1町内にお住まいの方

## 駐車場

無

## 主催者から一言

『100歳体操は、ゆっくり  
と行う体操なので、どなた  
でもできると思います。  
ぜひ、ご参加ください！』

## 参加者の声

『参加を始めて、体調もい  
いです！』『自宅ではなか  
なか続かないので、ここで  
週1回頑張っています！』

# 秋津4町内 熟年会



## 活動日時

第2.4 水曜  
10時～11時半

## 活動場所

秋津校区 第4公民館

## 活動内容

いきいき100歳体操  
脳トレなど

## 参加費

無料

## 対象者

秋津4町内にお住まいの方

## 駐車場

有(要相談)

## 主催者から一言

『気軽に和気あいあいと体操などをしています。一緒に楽しみましょう。参加をお待ちしています。』

## 参加者の声

『井戸端会議のように、気軽に集まっています。』  
『近所の方に誘ってもらって参加しました。』



# 秋津5町内 運動教室



## 活動日時

第2.4 火曜  
13時半～15時

## 活動場所

秋津校区 第5公民館

## 活動内容

健康体操・健康講話  
脳トレなど

## 参加費

無料

## 対象者

秋津5町内にお住まいの方

## 駐車場

無

## 主催者から一言

『手足を伸ばし、みんなでおしゃべり。月2回元気な顔をみるのが楽しみです。』

## 参加者の声

『参加して、元気な顔を見ていろいろな話ができることがうれしいです。』



# 秋津レークタウン運動教室



## 活動日時

毎週 水曜  
13時～13時半

## 活動内容

健康体操

## 対象者

どなたでも

## 主催者から一言

『事前申込制ではありませんので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。』

## 活動場所

秋津レークタウン  
クリニック内

## 参加費

無料

## 駐車場

有

## 参加者の声

『市外から参加しています。健康づくりに助かっています。』『近くに住んでいます。毎週体操できるので、楽しく参加しています。』

# 桜木校区 さくらカフェ



## 活動日時

第2.4 木曜  
13時半～15時

## 活動内容

いきいき100歳体操  
脳トレなど

## 対象者

どなたでも

## 主催者から一言

『おもりを使っの体操も  
しています。男性の方も  
大歓迎です。』



## 活動場所

桜木校区  
地域コミュニティーセンター

## 参加費

100円

## 駐車場

有(要相談)

## 参加者の声

『家ではなかなか続かな  
いですが、みんなと一緒  
だと楽しく続けられていま  
す。』

# 桜木校区 姿勢リセット教室



## 活動日時

第3 水曜  
13時半～14時半

## 活動場所

桜木校区  
地域コミュニティーセンター

## 活動内容

ストレッチポールを  
使った運動など

## 参加費

無料

## 対象者

どなたでも  
(事前申込制)

## 駐車場

有(要相談)

## 主催者から一言

『10年後の良い姿勢を保つために、ご自身の今の姿勢を見つめなおす機会になればと思います。ぜひご参加ください。』

## 参加者の声

『忙しい毎日の中で、良い気分転換になっています。』



# 桜木校区 男性の運動教室



## 活動日時

第2・4 水曜  
13時半～14時半

## 活動場所

桜木校区  
地域コミュニティーセンター

## 活動内容

筋トレ体操、脳トレ  
ボクササイズなど

## 参加費

1回 200円

## 対象者

男性限定

## 駐車場

有(要相談)

## 主催者から一言

『男性だけの体操教室  
です。ボクササイズもあ  
ります。見学だけでも、  
ぜひお越しください。』

## 参加者の声

『月に2回参加するよう  
になって、体調がいいで  
す。』『検査結果もよくなり  
ました。』

# 桜木東 元気くらぶ



## 活動日時

毎週月曜 13時～16時

## 活動場所

桜木東校区  
地域コミュニティーセンター

## 活動内容

いきいき100歳体操  
脳トレ、お手玉など

## 参加費

無料

## 対象者

どなたでも

## 駐車場

有(要相談)

## 主催者から一言

『皆さんと青春に戻って、楽しんでます。どなたでも大歓迎です。ぜひ一緒に若返りましょう!』

## 参加者の声

『体操だけでなく、みんなと話をするのが楽しみです。』『男女関係なく、知り合いが増えますよ!』

# 桜木東校区 ふれあい会



## 活動日時

毎週 月曜  
9時～12時

## 活動内容

いきいき100歳体操・  
脳トレ・口腔体操など

## 対象者

どなたでも

## 主催者から一言

『100歳体操以外にも、  
参加者の方と相談をしながら  
取り組んでいます。  
新しい参加者も大歓迎  
です。』

## 活動場所

桜木東校区  
桜木老人憩の家

## 参加費

月 200円

## 駐車場

要相談

## 参加者の声

『コロナでなかなか外出で  
できないので、ここに来るのが  
楽しみです。』



# 桜木東校区 姿勢リセット教室



## 活動日時

第1 水曜  
13時半～14時半

## 活動場所

桜木東校区  
地域コミュニティーセンター

## 活動内容

ストレッチポールを  
使った運動など

## 参加費

無料

## 対象者

どなたでも  
(事前申込制)

## 駐車場

有(要相談)

## 主催者から一言

『10年後の良い姿勢を保つために、ご自身の今の姿勢を見つめなおす機会になればと思います。ぜひご参加ください。』

## 参加者の声

『忙しい毎日の中で、良い気分転換になっています。』

# 若葉4町内 健康づくり教室



## 活動日時

第1.3.4 金曜  
10時～11時

## 活動場所

若葉4町内  
公民館(2階)

## 活動内容

健康体操・脳トレ・  
口腔体操など

## 参加費

無料

## 対象者

どなたでも

## 駐車場

要相談

## 主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。』

## 参加者の声

『みんなと顔を合わせるのが楽しみです。健康づくりに頑張っています。』

# 若葉校区 貯筋体操



## 活動日時

第2.4 土曜  
10時～11時30分

## 活動場所

若葉コミュニティー  
センター

## 活動内容

健康体操・脳トレ・  
100歳体操など

## 参加費

100円

## 対象者

どなたでも

## 駐車場

無

## 主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。』

## 参加者の声

『みんなと顔を合わせるのが楽しみです。健康づくりに頑張っています。』