

【令和6年度長寿センター等で実施している体操】

センター名	運動の種類	時間	月	火	水	木	金	土	日	会場
佐野	ラジオ体操・高崎ひらめき市歌体操ストレッチ	午前9:45～	●	●	●	●	●			大広間
	筋カトレーニング「鬼石モデル」	午前10:00～10:45	●		●					
	さわやかなのびのび体操 I・II		●		●					
	高崎ひらめき市歌体操		●		●					
	ラジオ体操第2・みんなの体操・ストレッチ	午後1:00～	●	●	●	●	●			大広間
元気づくりステーション	午前10:00～						第2,4			体育室
六郷	みんなの体操	午前9:45～	●	●	●	●	●			売店前
	シルバージャズ体操		●	●	●	●	●			
	ラジオ体操		●	●	●	●	●			
	棒体操	午前11:00～	●	●	●	●	●			機能回復訓練室・売店前
	さわやかなのびのび体操		●	●	●	●	●			
	口腔体操	午後1:30～2:30		●		●				売店前
	筋カトレーニング「鬼石モデル」			●		●				
	踏み台昇降			●						
	いきいきクラブ体操			●		●				
	高崎ひらめき市歌体操			●		●				
	元気づくりステーション	午前10:30～					第2,4			教養娯楽室
片岡	ラジオ体操	午前9:45～	●	●	●	●	●			玄関ロビー・大広間
	さわやかなのびのび体操	午前10:00～	●		●	●	●			大広間
	筋カトレーニング		●	●		●	●			
	タオル体操		●	●	●	●	●			
	筋カトレーニング「鬼石モデル」				●					
	高崎ひらめき市歌体操・コグニサイズ	午前10:00～	●	●	●	●	●			玄関ロビー・大広間
	シルバージャズ体操	午後1:00～	●	●	●	●	●			
	さわやかなのびのび体操	午後1:15～2:00		●						教養娯楽室
	筋カトレーニング「鬼石モデル」			●						
	高崎ひらめき市歌体操・コグニサイズ				●					
元気づくりステーション	午前10:00～					第2,4			大広間	
京ヶ島	ラジオ体操第1・みんなの体操	午前9:50～10:00	●	●	●	●	●			玄関ロビー
	さわやかなのびのび体操・筋カトレーニング ※1	午前10:15～11:00 (▲の体操は、月～金に実施している※1と組合わせて、日替りで実施)	●	●	●	●	●			大広間
	高崎ひらめき市歌体操・脳トレ体操		▲	▲	▲	▲	▲			
	お口の体操		▲	▲	▲	▲	▲			
	棒体操		▲	▲	▲	▲	▲			
	筋カトレーニング(鬼石モデル)		▲	▲	▲	▲	▲			
	シルバージャズ体操・みんなの体操	午後1:00～1:10	●	●	●	●	●			玄関ロビー
	もっと元気!(京ヶ島体操他)	午前10:15～11:15					第1,3●			大広間
元気づくりステーション	午前10:15～11:15					第2,4			大広間	
八幡	ラジオ体操	午前9:55～	●	●	●	●	●			ロビー
	リハビリ体操・棒体操	午前11:00～11:40	●	●	●	●	●			機能回復訓練室
	みんなの体操	午後1:00～	●	●	●	●	●			大広間
	シルバージャズ体操		●	●	●	●	●			
	さわやかなのびのび体操	午後1:30～	●	●		●	●			機能回復訓練室
元気づくりステーション	午前10:00～	第2,4							教養娯楽室	

※新型コロナウイルス感染症等の状況によっては、運動の種類や時間等変更になる場合があります。

【令和6年度長寿センター等で実施している体操】

センター名	運動の種類	時間	月	火	水	木	金	土	日	会場
中川	筋カトレニング「鬼石モデル」	午前10:00～10:50	●			●				運動支援室
	高崎ひらめき市歌体操		●			●				運動支援室
	さわやかなのびのび体操/いきいきクラブ体操					●				
	みんなの体操	午前11:00～11:15	●	●	●	●	●			ロビー
	いきいきクラブ体操		●	●	●	●	●			ロビー
	シルバージャズ体操/高崎ひらめき市歌体操	午後1:00～1:10	●	●	●	●	●			ロビー
	棒体操	午後1:15～1:45		●		●				運動支援室
	元気づくりステーション	午前10:00～						第2,4		運動支援室
岩鼻	みんなの体操	午前10:00～	●	●	●	●	●			玄関ホール
	さわやかなのびのび体操	午前10:30～								機能回復訓練室 玄関ホール
	シルバージャズ体操		●	●	●	●	●			
	高崎ひらめき市歌体操		●	●	●	●	●			
	筋カトレニング「鬼石モデル」		●	●	●	●	●			
	長生きサンバ・NO詐欺音頭		●	●	●	●	●			
	シルバージャズ体操	午後1:00～	●	●	●	●	●			玄関ホール
	さわやかなのびのび体操	午後2:00～								玄関ホール
	シルバージャズ体操									
	筋カトレニング「鬼石モデル」		●	●	●	●	●			
	高崎ひらめき市歌体操		●	●	●	●	●			
	元気づくりステーション	午前10:00～		第2,4						大広間
箕輪城	シルバージャズ体操	午前10:30～		●	●					ロビー
	高崎ひらめき市歌体操	午前10:00～			第2・4					作業室
	筋カトレニング「鬼石モデル」				第2・4					
	フレイルを予防しよう				第2・4					
	お口の体操				第2・4					
	長生きサンバ・NO詐欺音頭				第2・4					
	I Love Gunma feet 上毛かるた				第2・4					
	ハンカチ体操				第2・4					
	ラジオ体操	午後1:00～		●	●	●	●	●		集会室
	元気づくりステーション	午前10:00～11:30				●				作業室
	DAM健康体操	午後1:00～		●	●	●	●	●		集会室
群馬	ラジオ体操	午前10:00～	●	●	●	●	●	●		ロビー
		午後1:00～	●	●	●	●	●	●		
	ぐんまの風	午前10:30～	●			●				機能回復訓練室
	さわやかなのびのび体操	午後1:30～	●			●				
	いきいきはつらつ体操			●			●			
	シルバージャズ体操				●			●		
	筋カトレニング「鬼石モデル」				●			●		
元気づくりステーション	午前10:00～						第2,4		多目的室	
新町	かよう体操	午前10:30～			第2,4					大広間
	ラジオ体操	午前9:40～	●	●	●	●	●			
	さわやかなのびのび体操	午前10:00～		●	●		●			
	元気づくりステーション	午前10:00～		第1,3						
	カラオケ体操	午前9:50～		●	●		●			
新町 (鉄南)	かよう体操	午前10:30～				第2,4				休養室・談話室
	元気づくりステーション	午前10:30～				第1,3				
高浜	さわやかなのびのび体操	午後1:30～				第2,4				機能回復訓練室
	元気づくりステーション	午後1:30～				第1,3				

※新型コロナウイルス感染症等の状況によっては、運動の種類や時間等変更になる場合があります。