

介護予防サポーターが関わる通いの場

令和6年4月現在

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
いきいき運動の会	高崎城址公民館	毎週金曜日 月4回	13:00~14:30	運動
いきいき運動教室	北公民館・飯塚公民館	第1~4水曜日	10:00~12:00	運動
ふれあい広場	通町診療所 3階ホール	毎週金曜日	14:00~15:00	運動
通りゃんせ	通町診療所 3階ホール	毎週水曜日	10:20~11:20	運動
はつらつサロン	北公民館	第2.4金曜日と第3水曜	9:30~12:00	運動
ラジオ体操西小	西小学校校庭西側	毎日(12~3月は休み)	6:30~	運動
いきいき南部	高崎市南部交流館	第1.2.3水曜日	13:30~15:00	運動
運動ふれあい広場	城南公民館	毎週月曜日	10:00~11:30	運動
上大類筋トレクラブ	上大類公民館	第1.3木曜日	13:30~15:00	運動
ゆるやか会	はるな生協「ふれあい会館」	第1.3金曜日	10:00~11:40	運動
道草俳句会	岩押第一公民館	第2金曜日	9:30~11:00	趣味活動
MMカフェ体操クラブ	江木町中集会場	第2.4月曜日	10:00~11:30	運動
岡西ラジオ体操会	岡西公園	毎週月~金曜日	6:30~6:50	運動
上ー太極拳	上中居第一町内会集会所	第2.4火曜日	10:00~11:30	運動
百歳体操(レクダンスの部)	上中居第一町内会集会所	第2.4金曜日	10:00~11:30	運動
上ー写経愛好会	上中居第一町内会集会所	第3月曜日	13:30~16:00	生涯学習
上ーマーシャン愛好会	上中居第一町内会集会所	毎週木曜日、第1月曜日	13:00~17:00	趣味活動
栄町児童公園ラジオ体操会	栄町児童公園	毎週火.木.土曜日(祭日あり)	6:25~6:45	運動
介護予防サロン「どんまいどんまい」	北双葉町公民館	第2.4火曜日	10:00~11:30	運動
岩押ラジオ体操会	岩押町第三児童公園(たご公園)	雨以外毎日(4/15~11/15)	6:00~7:00	運動
爆笑会 ラフターヨガ	上中居第一町内会集会所	第2.4木曜日	10:00~11:30	運動
高関町第2集会場	高関町集会場駐車場	毎週月~土曜日(3/15~11/15)	6:30~6:45	運動
下大類町いきいき体操教室	下大類町公民館	毎週金曜日	10:00~11:30	運動
筋トレクラブ	塚沢公民館	毎週金曜日(8月は夏休み)	13:30~15:00	運動

※お問い合わせは各あんしんセンター、長寿社会課までご連絡ください。

介護予防サポーターが関わる通いの場

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
飯玉第5町内いきいきサロン（さわやか体操）	飯玉第5公民館	第2.4水曜日	13：30～15：00	運動
のびのび体操	高畑公民館	月4回（毎週水曜日）	13：30～15：00	運動
さざんかの会	塚沢公民館	第1.3水曜日	9：00～11：30	運動
榎町健康体操	榎町公民館	第3水曜日と第4水曜日	10：00～12：00	運動
滝川元気友の会	特別養護老人ホームモデラート（研修室）	毎週木曜日	9：30～10：30	運動
滝川いきいき運動教室	滝川公民館	毎週水曜日（第2水曜日はなし）	10：00～11：30	運動
萩原町いきいき運動教室	萩原町公民館	第1.3水曜日	10：00～11：30	運動
いきいきサロン島野	島野町公民館	第1.3水曜日	10：00～11：30	運動
中島町運動教室	中島町公民館	毎週月曜日	10：00～11：30	運動
大利根団地運動教室	大利根公民館	毎週金曜日	10：00～11：30	運動
矢島いきいき体操会	矢島町公民館	第2.4木曜日	10：00～11：00	運動
栗崎町運動教室	栗崎町公民館	毎週金曜日	10：00～11：40	運動
綿貫団地ラジオ体操	綿貫団地公園	毎週水曜日	9：00～9：30	運動
こつこつ元気！体操教室	京ヶ島コミュニティ消防センター	毎週月曜日	10：00～11：30	運動
麻雀を楽しむ会	下寺尾集会所	毎週土曜日	13：00～17：00	認知症予防
さくらクラブ	県営城山町集会所	毎週火曜日	13：30～15：00	運動
第三体操広場	下小島第三公園	毎週木曜日	10：00～11：00	運動
コケッコーの会	下小島町公民館前（雨天時のみ公民館）	毎週土曜日	8：30～9：00 （夏季気温により8：00～）	運動
シャンシャン体操	高齢者あんしんセンター八幡	毎週水曜日	13：30～15：00	運動
フレッシュ体操教室	町屋町公民館	毎週水曜日 第4.5週は休み	13：30～14：30	運動
引間健康体操クラブ	引間公民館	毎週月曜日	10：00～	運動
八千代3丁目サロン	八千代町3丁目集会所	第3水曜日	10：00～11：30	茶話会
PPKエクササイズ in 高崎（岡西ラジオ体操会）	岡西公園	毎日、但し土日祭日は除く 又、冬季は休み	6：30～7：00	運動
矢中運動教室	矢中公民館	毎週火曜日	13：30～15：00	運動
ハッピータイム	佐野公民館	毎週木曜日	13：30～15：00	運動

※お問い合わせは各あんしんセンター、長寿社会課までご連絡ください。

介護予防サポーターが関わる通いの場

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
カフェ ひいらぎ	上中居第4町内公民館	毎週月曜日	9:00~12:00	運動
ユウゼンギク	中居3丁目公民館	毎月第1,3火曜と第2,4木曜	火曜 10:00~11:30 木曜 13:30~15:00	運動
上中居第二ラジオ体操会	JAたかさき佐野支店駐車場	月,水,金曜日(4~10月)	6:20~6:50	運動
すみれ児童公園ラジオ体操会	すみれ児童公園	毎週月~土曜日(3~11月)	8:00~8:15	運動
ひまわり会	ケアサポートようざん中居交流会	毎月第一木曜日	10:00~11:00	運動
げんきむら	たかさき人権プラザ	毎週火曜日	13:30~15:00	運動
のびのび体操会	倉賀野町上第一町内会 上町第一公民館	毎週木曜日	13:30~15:00	運動
百歳体操	倉渕三ノ倉会館	月3回不定	15:30~17:00	運動
りんどうの会	不定	毎月1回 金曜日	9:00~12:00	運動
今宮筋トレクラブ	今宮集会所	第1,3水曜日	10:30~12:00	運動
福島筋トレクラブ	福島区公民館	第2,4金曜日	10:00~11:30	運動
王塚筋カトレーニング教室	王塚コミュニティセンター	毎週水曜日	10:00~11:30	運動
菅谷健康体操クラブ	菅谷公民館	第2,4月曜日	9:30~11:00	運動
筋トレクラブ	国府公民館	月2回金曜日	10:00~11:30	運動
上郊地区筋トレくらぶ	上郊公民館	毎週木曜日	13:30~15:00	運動
中泉いきいき体操	中泉公民館	第2,4金曜日	10:00~11:30	運動
棟高ひらめき寺子塾	棟高公開堂	第2木曜日	10:00~11:30	運動
棟高区ふれあい・いきいきサロン	棟高公開堂	第4水曜日	10:00~12:00	運動
金古諏訪筋トレクラブ	諏訪区民センター	毎週金曜日	14:00~16:00	運動
わくわくクラブ	群馬福祉会館	毎週水曜日	9:30~12:00	運動
キラキラ体操教室	たかさき北人権プラザ	第2,4火曜日	10:00~11:30	運動
ふれあいクラブ	ふれあい館	第1,3火曜日	10:00~11:30	運動
金古一区はつらつ体操	金古地区転作促進研修館	第2,4木曜日	10:00~11:30	運動
コスモス筋トレクラブ	井出集会所	第1,3木曜日	10:00~11:30	運動
北原はつらつ運動教室	北原公民館	毎週金曜日	9:30~10:30	運動

※お問い合わせは各あんしんセンター、長寿社会課までご連絡ください。

介護予防サポーターが関わる通いの場

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
さわやか体操教室	金古交流館	第1,3水曜日	10:00~12:00	運動
観音寺東区「健康クラブ」	区民センター	毎週水曜日	10:00~11:00	運動
さわやか体操教室	金古2区公民館	第1,3火曜日	10:00~11:30	運動
七区筋トレ	七区住民センター	第2,4水曜日	10:00~11:10	運動
八区筋トレ	第八区公民館	毎週木曜日	10:00~11:15	茶話会
ラジオ体操	新町7区諏訪神社境内	毎週火曜日	9:00~9:15	運動
自遊空間 みちくさ	自遊空間 みちくさ	毎週月,木,金曜日	13:30~16:00	茶話会
虹の架け橋	ひまわりハウス	毎週月,木曜日	10:00~15:00	趣味活動
ラジオ体操	新町中河原団地内公園	毎週木曜日	9:00~	運動
1区筋トレクラブ	1区公会堂	毎週火曜日(10~3月)	9:00~10:00 冬は10:00~11:00	運動
花みづき会	社会福祉法人しんまち元気村本部棟1階	毎週月曜日	10:00~11:30	運動
28ひらめき会	榛名公民館(エコール内)	第3火,金曜日、第1木,金曜日	9:00~12:00	運動
室田筋トレ教室	高崎市榛名福祉会館	毎週木曜日	13:30~15:00	運動
梅の会	榛名公民館(エコール内)	毎週木曜日	14:00~15:00	運動
梨の会	高崎市下里見公民館(学習室)	毎週水曜日	13:30~15:00	運動
百歳体操	保健センター	月,火,金(月6回)	13:30~14:30	運動
鍛冶町ふれあい交流会	鍛冶町八幡公民館	年4回(春,夏,秋,冬)	2回13:00~16:00 1回10:00~16:00	運動
いきいき運動倶楽部馬庭	馬庭公民館	毎週水曜日	10:00~11:00	運動
はつらつ体操矢田	矢田公園管理棟	第1,2,3土曜日	10:00~11:00	運動
通いの場 旧陣	第3区公民館	第1木曜日	10:00~11:30	運動

※お問い合わせは各あんしんセンター、長寿社会課までご連絡ください。