

【令和7年度長寿センター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」		●		●					
	さわやかかひのび体操 I・II	午前10:00～10:45	●		●					機能回復訓練室
	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		●	●	●	●	●			
	シルバージャズ体操	午前9:45～	●	●	●	●	●			売店前
	ラジオ体操		●	●	●	●	●			
	棒体操		●	●	●	●	●			
	さわやかかひのび体操	午前11:00～	●	●	●	●	●			機能回復訓練室・売店前
	口腔体操			●						
	筋カトレーニング「鬼石モデル」	午後1:30～2:30		●						大広間
	踏み台昇降			●						
	元気づくりステーション	午前10:30～				第2,4				大広間
片岡	ラジオ体操	午前9:45～	●	●	●	●	●			玄関ロビー・大広間
	さわやかかひのび体操		●		●	●	●			
	筋カトレーニング	午前10:00～	●	●		●	●			大広間
	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・脳トレ体操	午前10:00～	●	●	●	●	●			
	シルバージャズ体操	午後1:00～	●	●	●	●	●			玄関ロビー・大広間
	さわやかかひのび体操			●						
	筋カトレーニング「鬼石モデル」	午後1:15～2:00		●						教養娯楽室
	高崎ひらめき市歌体操・脳トレ体操			●						
	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
	さわやかかひのび体操・筋カトレーニング ※1		●	●	●	●	●			
	高崎ひらめき市歌体操・脳トレ体操	午前10:15～11:00	▲	▲	▲	▲	▲			大広間
	お口の体操	(▲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)	▲	▲	▲	▲	▲			
	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		●	●	●	●	●			
	さわやかかひのび体操	午後1:15～	●	●		●	●			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
中川	筋カトレーニング「鬼石モデル」		●			●				運動支援室
	高崎ひらめき市歌体操		●			●				
	さわやかかひのび体操	午前10:00～10:55			●					運動支援室
	いきいきクラブ体操				●					
	みんなの体操・ラジオ体操・ストレッチ	午前11:00～11:10	●	●	●	●	●			
	シルバージャズ体操	午後1:00～1:10	●	●	●	●	●			ロビー
	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			運動支援室

※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7年度長寿センター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
岩 鼻	みんなの体操	午前9:55～	●	●	●	●	●			玄関ホール
	シルバージャズ体操	午前10:25～	●	●	●	●	●			機能回復訓練室 玄関ホール
	高崎ひらめき市歌体操		●	●	●	●	●			
	筋カトレーニング「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12:55～	●	●	●	●	●			玄関ホール
	筋カトレーニング「鬼石モデル」	午後2:00～	●	●	●	●	●			
	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
	さわやかかひのび体操	午前10:00～			第2,4 ●					作業室
	高崎ひらめき市歌体操				第2,4 ●					
	筋カトレーニング「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
	さわやかかひのび体操	午後1:30～	●			●				
	いきいきはつつ体操			●			●			
	シルバージャズ体操				●			●		
	筋カトレーニング「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10:00～		第2,4 ●						大広間
	ラジオ体操	午前9:40～	●	●	●	●	●			
	さわやかかひのび体操	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10:00～	第2,4 ●							休養室・談話室
	元気づくりステーション	午前10:00～	第1,3 ●							
高 浜	さわやかかひのび体操	午前10:30～				第2,4 ●				機能回復訓練室
	元気づくりステーション	午前10:30～				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。