

介護予防サポーターが関わる通いの場

令和7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	第1,2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
火曜クラブ	通町診療所 3階会議室	毎週火曜日	10：20～11：20	運動
ラジオ体操西小	西小学校校庭西側	毎日	6：30（12～3月は休み）	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
城南ふれあい広場	城南公民館	毎週月曜日	10：00～11：30	運動
いきいき健康体操	並榎坂下公民館	毎週火曜日	10：00～11：00	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
上一太極拳	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
上一写経愛好会	上中居第一町内会集会所	第3月曜日	13：30～16：00	生涯学習
シニアのための寺子屋	上中居第一町内会集会所	第3火曜日	10：00～12：30	会食
上一マージャン愛好会	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	岩押町第三号児童公園（たこ公園）	雨以外毎日（4/15～11/15）	6：00～7：00	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

令和7年4月現在

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
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
高関町集会所ラジオ体操会	正泉寺駐車場	毎週月～金曜日 (3月15日～11月15日まで)	6:30～6:45	運動
コミュニティサロン上ー卓球クラブ	上中居第一町内会集会所	毎週水曜日	13:30～17:00	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
いきいき運動教室	南大類公民館	第2、4金曜日(月2回)	10:00～11:00	運動
中大類運動教室	中大類公民館	毎週木曜日 (第5週、祝日休み)	10:00～11:00	運動
筋トレクラブ	塚沢公民館	毎週金曜日(8月は休み)	13:30～15:00	運動
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
すみれ体操教室	稲荷町集会所	第1,3木曜日	10:00～11:30	運動
コスモス会	浜尻公民館	第1・3木曜日	10:00～11:30	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
笑顔運動教室 元島名町	元島名公民館	毎週金曜日	9:30～11:30	運動
びんしゃん体操クラブ	京ヶ島公民館	第1,3木曜日	10:00～11:30	運動
みんなの会 四季	岩鼻町公民館	毎週木曜日	13:00～16:00	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	八幡原町公民館	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週はなし)	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
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

※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

令和7年4月現在

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
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
西横手町運動教室	西横手町公民館	第2・4水曜日	10：00～11：30	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
中島町わくわく運動教室	中島町公民館	毎週火曜日	10：00～11：30	運動
健康運動おたのしみ会	片岡コミュニティ消防センター	第2,4,5水曜日	10：00～11：30	運動
しらゆり体操クラブ	小坂山交流館	毎週火曜日	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	趣味活動
よってって城山	城山県営住宅集会所	水曜隔週と他1～2回	13：30～15：00	多世代交流
さくらクラブ	城山県営住宅集会所	毎週火曜日	10：30～12：00	運動
ひまわりサロン	片岡公民館	第4火曜日	13：30～15：00	その他
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（雨天時公民館）	毎週土曜日	8：00～8：30	運動
我峰カフェ	我峰町公民館	第3土曜日	14：00～16：00	茶話会
南新波ラジオ体操の会	南新波町薬師様	毎週木曜日	9：30～10：30	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	第1～3水曜日	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3丁目集会所	第3水曜日	10：00～11：30	その他
やったろう！さわやか会 剣崎下	剣崎交流館	第1、第3金曜日	10：00～11：00	運動
豊岡体操クラブ	豊岡公民館（2階講義室）	毎週金曜日（第2週除く）	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。

介護予防サポーターが関わる通いの場

令和7年4月現在

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
下中居運動教室	下中居公民館	毎週金曜日	10：30～12：00	運動
PPKエクササイズ i n 高崎	上中居岡西公園	平日は毎日、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
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12～2月は休止	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
みんなのけんこうアイケイ サロンスター	アイケイ薬局中居店 ステラホール（4階）	毎月第1・第3火曜日	9：30～10：30	運動
どんぐりの会	中居町四丁目（2）集会所	毎月1回水曜日又は木曜日	10：00～11：00	茶話会
不明	倉賀野上4公園	金曜日、1～2月は休み	6：15～6：45	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	毎週月・木曜日（祭日を除く）	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
王塚筋力トレーニング教室	王塚コミュニティセンター	毎週水曜日	10：00～11：30	運動
観音寺いきいき体操	農村女性の家	毎週金曜日（第5週は休み）	13：45～15：00	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

令和7年4月現在

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
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（毎月）	10:00~11:30	運動
いきいき体操教室	天昌寺（三ツ寺公民館）	第1,3火曜日	10:00~11:00	運動
棟高ひらめき寺子塾	棟高公開堂	第2木曜日	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	第4水曜日10:00~12:00	運動
金古諏訪筋トレクラブ	金古町諏訪区民センター	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
ハッピーさわやか体操	金古町四ッ家研修館	第2,4水曜日	10:00~11:30	運動
ふれあいクラブ	中里ふれあい館	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第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第3木曜	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
さわやか体操教室	金古交流館	第1・第3水曜日	10:00~11:30	運動
観音寺東区「健康クラブ」	観音寺東区民センター	毎週水曜日	10:00~11:00	運動
足門南いきいき体操教室	足門南集会場	第1,2,3木曜日	10:00~11:30	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
中里体操教室	中里集会所	第2、第4火曜日	10:00~11:30	運動
稲荷台元気体操	稲荷台区民センター	毎月第2・3・4水曜日	9:00~10:30（6~10月） 10:00~11:30（11~2月） 9:00~10:30（4~5月）	運動
七区筋トレ	新町七区住民センター	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	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

令和7年4月現在

通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
筋力トレーニングの会	9区交流館	毎週火曜日	10：00～11：00	運動
4区筋トレ教室	新町第4区公民館	毎週土曜日	9：30～10：30	運動
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
100活会	新町東コミュニティーセンター和室	第1,2,3,4月曜日	10：00～11：30	運動
6区筋トレ	新町第6区公民館	毎週水曜日	13：00～15：00	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	運動
虹の架け橋	ひまわりハウス	毎週月・木曜日	10：00～15：00	運動
3区筋トレ	新町第3区公民館	毎週月曜日	10：00～11：00	運動
1区筋トレクラブ	第1区公会堂	毎週火曜日（10月～3月）	9：00～10：00 冬は10：00～11：00	運動
さくらの会	新町デイサービスセンターリハ室	毎週金曜日	10：00～	運動
28ひらめき会	エコール内（榛名公民館）	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
ゆうすげの会	榛名福祉会館	毎月第2・第4水曜日	14：00～15：00	運動
リバーサイド	新井下長住民センター	毎週木曜日	13：30～15：00	運動
百歳体操	吉井保健センター	月,火,金（月6回）	13：30～14：30	運動
鍛冶町いきいきサロン	鍛冶町公民館	月2回×12ヶ月 年24回	9：30～12：30	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。