

【令和8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	シルバージャズ体操	午前9:45～10:00	●	●	●	●	●			大広間
	ラジオ体操第1		●	●	●	●	●			
	みんなの体操		●	●	●	●	●			
	ほぐす体操		●	●	●	●	●			
	さわやかなのびのび体操Ⅰ・Ⅱ	午前10:00～11:00	●		●		●			機能回復訓練室
	筋カトレーニング「鬼石モデル」		●		●		●			
	高崎ひらめき市歌体操		●		●		●			
	口腔体操		●		●		●			
	手指体操等		●	●		●			大広間	
	シルバージャズ体操	●	●	●	●	●				
	ラジオ体操第2	●	●	●	●	●				
	みんなの体操	●	●	●	●	●				
	ほぐす体操		●	●	●	●	●		体育室	
	元気づくりステーション	午前10:00～				第1,3 ●				
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		●						大広間
	筋カトレーニング「鬼石モデル」			●						
	踏み台昇降			●						
	元気づくりステーション		午前10:30～				第2,4 ●			
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・脳トレ体操	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・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]	▲	▲	▲	▲	▲		玄関ロビー		
	シルバージャズ体操・みんなの体操	午後1:00～1:10	●	●	●	●	●			
	もっと元気!(京ヶ島体操他)	午前10:15～11:30				第1,3 ●			大広間	
	元気づくりステーション	午前10:15～11:30				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1:15～	●	●		●	●			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

※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8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10:00～10:55	●			●				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	午前11:00～11:10			●					ロビー
	みんなの体操・ラジオ体操・ストレッチ		●	●	●	●	●			
	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	●	●	●	●	●			運動支援室
	元気づくりステーション						第2,4			
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
	さわやかなのびのび体操	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					
	お口の手入れで健康づくり				第2,4					
	長生きサンバ・NO詐欺音頭				第2,4					
	I Love Gunma feat. 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～ 午後1:00～	●	●	●	●	●	●		ロビー
	ぐんまの風	午前10:30～ 午後1:30～	●			●				機能回復訓練室
	さわやかなのびのび体操		●	●		●	●			
	貯金運動			●			●			
	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10:00～		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)	ラジオ体操	午前9:40～	●	●	●	●	●			休養室・談話室
	かよう体操	午前10:00～		第2,4						
	元気づくりステーション	午前10:00～		第1,3						
	筋カトレニング「鬼石モデル」	午後1:30～	●							
高浜	さわやかなのびのび体操	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。