

介護予防サポーターが関わる通いの場（令和8年4月現在）

NO	通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
1	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
2	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
3	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
4	いきいき南部	高崎市南部交流館	第1・2・3水曜日	10：30～11：30	運動
5	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
6	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
7	城南ふれあい広場	城南公民館	毎週月	10：00～11：30	運動
8	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
9	いきいき運動教室	北公民館	第1,2水曜日	10：00～12：00	運動
10	ラジオ体操西小	西小学校校庭西側	毎日	6：30（12～2月は休み）	運動
11	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
12	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
13	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
14	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
15	中大類運動教室	中大類公民館	毎週木曜日（祝日休み）	10：00～11：00	運動
16	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
17	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	趣味活動
18	コミュニティサロン上一卓球クラブ	上中居第一町内会集会所	毎週水曜日	13：30～17：00	運動
19	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
20	岩押ラジオ体操会	岩押第三号児童公園（たこ公園）	雨以外毎日（4/15～11/15）	6：00～7：00	運動
21	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
22	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
23	上ーマージャン愛好会	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	その他
24	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
25	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
26	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

※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8年4月現在）

NO	通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
27	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
28	さざんかの会	塚沢公民館	第1・3水曜日	9：00～11：30	運動
29	みんなの会 四季	岩鼻町公民館	毎週木曜日	10：00～11：30	運動
30	榎町健康体操	榎町公民館	第3・4水曜日	10：00～12：00	運動
31	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
32	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
33	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
34	栗崎町運動教室	栗崎町公民館	毎週金曜日	10：00～11：40	運動
35	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
36	ぴ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
37	滝川元気友の会	八幡原町公民館	第2・4金曜日	9：30～10：30	運動
38	滝川いきいき運動教室	滝川公民館	毎週水曜日 （第2・3水曜日はなし）	10：00～11：30	運動
39	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
40	西横手町運動教室	西横手町公民館	第2水曜日	9：45～11：30	運動
41	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
42	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
43	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
44	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
45	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
46	ひまわりサロン	片岡公民館	第4火曜日	13：30～15：00	その他
47	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
48	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	13：30～14：30	趣味活動
49	第三体操広場	下小島第三公園	毎週木曜日	10：00～11：00	運動
50	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 （年末年始関係なくカレンダー 通り）	8：00～8：30	運動
51	我峰カフェ	我峰町公民館	第3土曜日	14：00～16：00	茶話会
52	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

※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8年4月現在）

NO	通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
53	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
54	引間健康体操クラブ	引間公民館	毎週月曜日	10：00～	運動
55	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
56	やったろう！さわやか会 剣崎下	剣崎交流館	第2・4金曜日	10：00～11：00	運動
57	八幡さわやか運動の会	八幡町第2区南公民館	第2・4木曜日	10：00～11：00	運動
58	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
59	八千代3丁目サロン	八千代3丁目集会所	第4水曜日	10：00～11：30	趣味活動
60	PPKエクササイズ in 高崎（岡西ラジオ体	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
61	ハッピータイム	佐野公民館	毎週木曜日	13：30～15：00	運動
62	下中居運動教室	下中居公民館	毎週金曜日	10：30～12：00	運動
63	矢中運動教室	矢中公民館	毎週火曜日	13：30～15：00	運動
64	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
65	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
66	上中居第二ラジオ体操会	JAたかさき佐野支店駐車場 （佐野地点跡地駐車場）	月、水、金曜日（4～10月）	6：20～6：50	運動
67	ひまわり会	ケアサポートようざん中居交流会	毎月第1木曜日	10：00～11：00	認知症予防
68	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 （毎年12～2月は寒さのため休 止）	8：00～8：15	運動
69		倉賀野上4公園	金曜日お休み（1～2月休み）	6：15～6：45	運動
70	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）	10：30～11：40	運動
71	百歳体操	倉渚三ノ倉会館	月3回不定	15：30～17：00	運動
72	りんどうの会	不定	毎月1回 金曜日	9：00～12：00	その他
73	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
74	わくわくクラブ	群馬福祉会館	毎週水曜日	9：30～12：00	運動
75	福島筋トレクラブ さわやか	福島区公民館	第2・4金曜日	10：00～11：30	運動
76	観音寺いきいき体操	農村女性の家	毎週金曜日	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8年4月現在）

NO	通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
77	中里体操教室	中里集会所	第2・4火曜日	10：00～11：30	運動
78	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
79	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
80	金古諏訪筋トレクラブ	金古町諏訪区民センター	第1・2・3金曜日	14：00～15：30	運動
81	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
82	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
83	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
84	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
85	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
86	コスモス筋トレクラブ	井出集会所	第1・3・5木曜	10：00～11：30	運動
87	筋トレクラブ	国府公民館	月2回金曜日	10：00～11：30	運動
88	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
89	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
90	さわやか体操教室	金古交流館	第1・3水曜日	10：00～11：30	運動
91	足門南いきいき体操教室	足門南集会場	第1・2・3木曜日 ※5週ある場合、4週も実施	10：00～11：30	運動
92	棟高ひらめき寺子塾	棟高公会堂	第2木曜日	10：00～11：30	運動
93	棟高区ふれあい・いきいきサロン	棟高公会堂	第4水曜日	10：00～12：00	運動
94	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
95	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
96	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（4～10月） 9:30～11:00（11～3月）	運動
97	冷水はつらつ運動教室	冷水公会堂	毎週火曜日 （但し第1火曜は休み）	10：00～11：30	運動
98	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
99	八区筋トレ	第八区公民館	毎週木曜日	10：00～11：15	運動
100	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
101	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
102	100活会	新町東コミュニティセンター学習室	第1・2・3・4月曜日	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8年4月現在）

NO	通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
103	6区筋トレ	新町第6区公民館	毎週水曜日	10：00～12：00 月1回サロンの日はお弁当を食べ14時まで	運動
104	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
105	虹の架け橋	ひまわりハウス	毎週月・木曜日	10：00～15：00	ボランティア活動
106	1区筋トレクラブ	第1区公会堂	毎週火曜日	9：00～10：00 冬は10：00～11：00	運動
107	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
108	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
109	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
110	リバーサイド	新井下長住民センター	隔週木曜日	13：30～15：00	運動
111	ゆうすげの会	榛名福祉会館	毎月第2・4水曜日	14：00～15：00	運動
112	梅の会	榛名公民館（エコール内）	毎週木曜日	14：00～15：00	運動
113	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
114	通いの場 旧陣	第3区公民館	第1木曜日	10：00～11：30	運動
115	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
116	百歳体操	吉井保健センター・吉井体育館	月、火、金（月6回）	13：30～14：30	運動
117	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
118	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
119	下宿健康クラブ	下宿公会堂	毎月第1・2・3・5木曜日 （8月は休み）	10：00～11：30	運動
120	郷の会	奥原住民センター	毎月1回 第3木曜日	13：30～15：00	運動
121	健幸クラブ	倉賀野上4町集会所「ふるさと」	第2・4木曜日	10：00～12：00	運動
122	仲良し筋力トレーニング	西公民館	毎週水曜日	10：00～11：30	運動
123	塚田はつらつ教室	塚田公会堂	毎週木曜日	10：00～11：30	運動
124	ALOHAの会	寺尾交流館	毎週火曜日	10：00～11：00	運動
125	わくわく体操教室	若田住民センター	第1・2・3金曜日	10：00～11：30	運動
126	下京目にこここ運動教室	下京目公民館	第1・3火曜日	14：00～15：30	運動
127	室田の会	榛名福祉会館	毎週木曜日	14：00～15：00	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8年4月現在）

NO	通いの場名称	会場	開催日	開催時間	内容
128	南新波卓球クラブ	南新波公民館	毎週金曜日	13：30～	運動
129	速歩運動の会	高崎城址公園	毎週火曜日	13：00～13：30	運動
130	ひまわり	特養 待望館	毎週木曜日	13：30～11：30	運動
131	ときめきボノ倶楽部	あけぼの苑高崎リハビリホール	毎週木曜日	10：00～10：50	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。