



★ 須坂市 高齢者向け運動サークル一覧表 ★

運動を始めた方、一人では運動を続けることが難しい方、仲間と一緒に運動したい方 など
どなたでも参加できる地域の運動サークルです。

～運動強度のめやす～
★ ：運動に自信のない方
★★ ：運動に慣れている方
★★★ ：きつい運動で汗を流したい方

NO	名称	開催日	開催時間	場所	内容	参加費	参加方法	持ち物	運動強度	年齢
1	貯筋クラブ (生涯学習センター)	毎週 水曜日	9:30～11:30	生涯学習センター 3階ホール	筋トレ、体操、レク 脳トレ、歌	年1回程度 500円 (冷暖房費徴収)	須坂市地域包括支援センター に連絡		★★	60～90代
2	ストレッチポール愛好会	第1・3 金曜日 第2・4 日曜日	10:00～11:00 13:30～14:30	塩川町公会堂	ストレッチポールを使った運 動	3回1,800円	須坂市地域包括支援センター に連絡		★★	60～70代
3	健康リズム体操教室	第2・4 木曜日	9:30～10:30	須坂市社会福祉協議会 2階 大会議室	音楽に合わせて筋トレ・体 操・脳トレ	1回500円	連絡不要・見学OK (見学500円)		★★★	70～80代
4	ラジオ体操の会 (生涯学習センター)	毎日	9:30～9:45	奥田神社(雨天時は生 涯学習センター玄関 前)	ラジオ体操	無料	連絡不要・見学OK		★★	60～80代
5	西部地区体操の会	第2・4 水曜日	10:00～11:00	蔵のまち観光交流 センター2階	筋トレ、体操	1回300円 (冷暖房・会場費徴収)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★	70～80代
6	カンナの会	第1・3 火曜日	13:30～15:00	福祉会館 2階	体操、レク、歌、脳トレ	年1回程度 500円 (冷暖房費徴収)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	タオル 飲み物、マスク	★	70～80代
7	ひまわりの会	第2・4 火曜日	9:30～11:00	福祉会館 2階	筋トレ、体操、 レク、脳トレ、歌	年1,000円	須坂市地域包括支援センター に連絡		★	70～90代
8	さわやかりんどう会	第2・4 月曜日	13:30～15:00	福祉会館 2階	筋トレ、体操、レク、歌 (月1回講師の指導)	月500円 (初回1,000円)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★★	60～80代
9	ニコニコサークル	第1・3 水曜日	13:30～15:30	福祉会館 2階	筋トレ、体操 立位で有酸素運動	3か月3,500円 (6回分前払い)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★★★	70代
10	さくら会	第1・3 水曜日	10:00～11:30	福祉会館 2階	筋トレ、体操(椅子) スクワット	3か月3,000円 (6回分前払い)	須坂市地域包括支援センター に連絡		★★	70～80代
11	にこにこ 貯筋サークル	第1・3 金曜日	9:30～11:30	福祉会館 2階	筋トレ 体操(主に椅子)	3か月3,500円 (6回分前払い)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★★	70～90代
12	ゆうかり (ヨガサークル)	第2・4 木曜日	10:30～11:30	創造の家 2階講習室	ヨガ、筋トレ、ストレッチ (主に椅子、マット)	1カ月1,200円 +冷暖房・会場費 (2回分前払い)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	ヨガマット タオル、内履き	★★	60～80代
13	泉の会	毎週 水曜日	13:30～15:00	南部地域公民館 3階	筋トレ、体幹、ストレッチ ヨガ	1回500円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	ヨガマット ストレッチポール	★★★	60～80代
14	体スッカリ体操の会	第2・4 木曜日	13:30～14:30	南部地域公民館 3階	筋トレ、体操、脳トレ	3か月3,000円 (6回分前払い)	南部地域公民館に連絡 026-245-0273		★	70～80代
15	さくら	第1・3 水曜日	9:30～11:00	南部地域公民館 2階	筋トレ、体操、レク、歌	年500円	連絡不要・見学OK (見学500円)		★	60～80代
16	太陽の会	第1・3 月曜日	9:30～11:00	南部地域公民館 3階	筋トレ、体操、脳トレ、 バランス運動	月1,000円	須坂市地域包括支援センター に連絡		★★★	60～80代
17	水曜ヨガ	毎週 水曜日	9:30～10:30	南部地域公民館 3階	筋トレ、体操 体幹、ヨガ	1回500円	連絡不要・見学OK (見学500円)	ヨガマット ボール	★★	60～80代
18	男の生き方研究会 (南部地域公民館)	第2・4 金曜日	13:30～15:00	南部地域公民館 3階	筋トレ、体操 脳トレ、チェアピクス	1回500円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★★★	60～80代
19	元気サークル	毎週 火曜日	9:30～10:30	南部地域公民館 3階	リズム体操、ストレッチ	月1,600円	連絡不要・見学OK (見学500円)		★★	60～80代
20	コスモスの会	第1・3 金曜日	9:30～11:30	永楽荘	筋トレ、体操、歌 脳トレ	無	連絡不要・見学OK		★	70～80代
21	どんぐり	第1・3 金曜日	(変動)13:30～ or15:00～	永楽荘	筋トレ、体操、レク	3,000円 (4～6か月分前払い)	須坂市地域包括支援センター に連絡		★★	70～80代
22	がんばるーん	毎週 水曜日	13:30～14:40	日滝地域公民館	簡単なエアロビ、歌 レク、筋トレ	入会時 冷暖房費1000円	日滝地域公民館に連絡 026-248-1686	ヨガマット、内 履き、ゴム チューブ	★★	60～80代
23	男の生き方研究会 (日滝地域公民館)	第2・4 金曜日	9:30～11:00	日滝地域公民館	筋トレ、体操 脳トレ、チェアピクス	1回500円 (冷暖房費徴収)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き	★★★	60～80代
24	水曜会	水曜日 (月3回)	9:30～11:30	須坂市卓球場 (日滝地域公民館横)	(前半)エアロビorピラティス (後半)卓球	5,000円(3か月) (見学・体験は無料)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	運動靴、 ヨガマット	★★★	60～80代
25	ラジオ体操の会 (日滝地域公民館)	平日	9:30～9:45	日滝地域公民館	ラジオ体操	無料	連絡不要・見学OK		★★	60～80代
26	いきいきクラブ (北部体育館)	毎週 木曜日	9:30～11:30	北部体育館	(前半)講師の体操 (後半)ソフトバレーか卓球	6,000円(6か月)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	運動靴、タオル	★★★	60～80代
27	豊洲サロン	第2・4 月曜日	9:30～11:30	豊洲地域公民館	筋トレ、体操、脳トレ 年2回おでかけ	1回100円 懇親会費(茶話会)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★	70～90代
28	貯筋クラブ (旭ヶ丘ふれあいプラザ)	毎週 月曜日	9:30～10:30	旭ヶ丘ふれあい プラザ	体操(カセット)	年500円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き	★	70～80代
29	さわやかクラブ (旭ヶ丘ふれあいプラザ)	毎週 金曜日	13:30～15:00	旭ヶ丘ふれあい プラザ	筋トレ、体操、レク	無 (冷暖房費徴収)	須坂市地域包括支援センター に連絡	内履き	★	80代
30	男の筋肉会	第1・3 金曜日	13:30～15:00	旭ヶ丘ふれあい プラザ	筋トレ、体操、脳トレ チェアピクス	1回500円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き	★★	60～80代
31	シルバー健康体操	毎週 金曜日	9:30～10:30	旭ヶ丘ふれあい プラザ	リズム体操、ヨガ	月2,000円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き、ヨガ マット	★★	60～80代
32	ビューティーヨガ	第1・3 金曜日	10:45～11:45	旭ヶ丘ふれあい プラザ	ヨガ	半年5,000円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き、ヨガ マット	★★	60～80代
33	スワリースーカル	第1・3 金曜日	13:30～15:00	井上地域公民館	筋トレ、体操、レク	入会金500円 年会費1000円	須坂市地域包括支援センター に連絡	内履き	★	60～80代
34	スマイル21	第2・4 木曜日	13:30～14:30	井上地域公民館	筋トレ、体操、レク 脳トレ、歌	1回500円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き	★★	60～80代
35	高甫体操の会	第2・4 月曜日	10:00～11:00	高甫地域公民館	ストレッチ、筋トレ リズム体操	1回500円 (冷暖房費徴収)	須坂市地域包括支援センター に連絡		★★	70～80代
36	さわやかもみじ会	第1・3 火曜日	13:30～14:30	高甫地域公民館	筋トレ、体操、脳トレ	月1,000円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き	★★	60～80代
37	楽しいリズムとヨガ	毎週 水曜日	10:45～11:45	くつろぎ荘	音楽に合わせて筋トレ 体操、ヨガ	1回500円	連絡不要・見学OK (見学500円)	ヨガマット ボール、内履き	★★★	70～80代
38	さわやかクラブ (くつろぎ荘)	第2・4 木曜日	13:15～14:45	豊丘地域公民館	筋トレ 体操(主に椅子)	3か月3,500円 (6回分前払い)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き	★	70～80代
39	くつろぎ会	第2・4 木曜日	9:30～11:30	豊丘地域公民館	筋トレ、体操	3か月3,500円 (6回分前払い)	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)	内履き ヨガマット	★★	70～80代
40	健康体操の会	第2・4 火曜日	13:30～14:30	くつろぎ荘	歌に合わせて立位で体操	無 (冷暖房費徴収)	連絡不要・見学OK	内履き ヨガマット	★★	70代
41	男の生き方研究会 (仁礼コミュニティセンター)	第1・3 金曜日	9:30～11:00	仁礼コミュニティ センター	筋トレ、体操、脳トレ チェアピクス	1回500円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★★★	60～80代
42	ミセスのための筋トレ教 室	毎週 木曜日	11:00～12:00	仁礼コミュニティ センター	エアロビ、筋トレ	1回500円	連絡不要 10～15分であれば見学OK		★★★	60～70代
43	ウェーブリング教室	毎週 木曜日	10:00～10:50	仁礼コミュニティ センター	ストレッチ・筋トレ	1回300円	連絡不要・直接参加OK 体験も1回300円	ウェーブリング ヨガマット orバスタオル	★★	60～80代
44	100回体操 麗の会	第2・4 金曜日	10:00～11:30	仁礼コミュニティ センター	体操(カセット)、歌、レク	年300円	連絡不要・見学OK (初回無料体験あり)		★★	70～80代
45	なでしこクラブ	第2・4 火曜日	13:30～15:00	仁礼コミュニティ センター	筋トレ、体操(主に椅子) ストレッチ	年1,000円	須坂市地域包括支援センター に連絡(初回無料体験あり)		★	70～80代

※会場等の都合により、開催日時は変更になることがあります。



お問い合わせ：須坂市 地域包括支援センター 介護予防係(市役所2階) TEL:026-245-4566(休日を除く)

