

生涯学習活動団体⑧(健康体操・レクリエーション)

問合せ先
伊勢市教育委員会
社会教育課
0596-22-7886

No.	No.	小分類	分野	団体名	活動施設	活動曜日・時間帯	入会金	会費など	材料費など	活動紹介
1	1	健康体操	3B体操	3B体操	いせトピア	火曜10:00～11:30	3B協会 1,000円	22,000円/半年		ボール・ベル・ベルターを使い体を補助しながら身体を伸ばしたり音楽に合わせて頭の運動を兼ねてダンスしたり心身の健康増進に効果的です。
2	2	健康体操	3B体操	3B体操 ブルースカイ	いせトピア	水曜10:00～12:00	1,000円	3ヶ月10,000円		素敵な先生のご指導のもと3B体操の用具(ボール・ベルター・ベル)を使い、音楽に合わせて楽しく、気持ち良く身体を動かしています。
3	6	健康体操	3B体操	アイリス二見	二見生涯 学習セン ター	毎週水曜10:00～11:30	1,000円	月3,000円		3B用具を使って行う健康体操です。ストレッチ、ダンス等音楽に合わせて楽しく体を動かして体操します。楽しく無理のないように運動不足を解消して若さを保ちます。
4	31	健康体操	太極拳	伊勢太極拳朋友会 嚶鳴会グループ	いせトピ ア、労働福 祉会館	水曜9:30～11:00	2,000円	月3,000円		太極拳はゆっくりとした動作の有酸素運動で、年齢を問わず行えます。健康寿命を延ばすことができます。
5	32	健康体操	太極拳	伊勢太極拳朋友会 どんぐりグループ	いせトピ ア、古市参 宮街道資 料館	毎週金曜 10:00～11:30	2,000円	月3,000円		太極拳は老若男女問わず生涯スポーツとしてゆっくりとした動きが身体に優しい運動です。リラックスしながら自分のペースで楽しく活動しています。
6	33	健康体操	太極拳	伊勢太極拳朋友会 さくら会グループ	いせトピア	毎週土曜日 9:30～11:00		月3,000円		ゆっくりした動作で老若男女問わず生涯スポーツとして続けられます。
7	49	健康体操	3B体操	小俣3Bサークル 本町	小俣農村 環境改善 センター・ 小俣老人 福祉会館	月4回火曜 20:00～21:30	1,000円	月3,000円	初回の み4,125 円	ボール・ベル・ベルターを使い楽しい音楽に合わせ体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小俣文化サークル文化祭、ダンスフェスティバル、3B体操大会の発表会等に参加。
8	50	健康体操	3B体操	小俣3Bサークルウエル ネス	小俣農村 環境改善 センター・ 小俣老人 福祉会館	月4回土曜 9:30～11:00	1,000円	月3,000円	初回の み4,125 円	ボール・ベル・ベルターを使い楽しい音楽に合わせ体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小俣文化サークル文化祭、ダンスフェスティバル、3B体操大会の発表会等に参加。
9	51	健康体操	3B体操	小俣3Bサークルサタデー	小俣老人 福祉会館	月4回土曜 20:00～21:30	1,000円	月2,500円	初回の み4,125 円	ボール・ベル・ベルターを使い楽しい音楽に合わせ体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小俣文化サークル文化祭、ダンスフェスティバル、3B体操大会の発表会等に参加。
10	54	健康体操	太極拳	小俣太極拳サークル	小俣農村 環境改善 センター	金曜9:30～11:00	なし	年1,600円 月2,200円		心と動きを一つにして、深く長い呼吸をしながら、無心に舞う楊名時太極拳は「健康太極拳」です。楽しくをモットーに活動を始めました。いつまでも健康でいることをめざし、長く続けていきたいと考えています。
11	86	健康体操	自彊術	自彊術普及会	城田コミュ ニティセン ター	火曜19:30～21:30	なし	月3,000円(1回のみ参加の場合は1000円)	年会費 3,000円	「自彊術健康体操」は、独特の呼吸法と共に1～31の動作を行い全身のストレッチやマッサージを道具無しで出来る体操です。呼吸法と関節をたくさん動かすことで自律神経のバランスを整え心身共にリフレッシュできます。東洋医学をルーツとしている体操です。

No.	No.	小分類	分野	団体名	活動施設	活動曜日・時間帯	入会金	会費など	材料費など	活動紹介
12	98	健康体操	ストレッチ	ストレッチサークル花桃	いせトピア	火曜午前		月1,000円		心と身体の健康をモットーに、ストレッチでしなやかな身体を作り、体の歪みや腰痛、肩凝り、膝痛の予防と改善を目指しています。コロナも軽減した為お食事会(おしゃべり会)や日帰りのバス旅行等再開し、でリフレッシュしています。
13	121	健康体操	健康体操	健康体操の会	宮本コミュニティセンター	不定期だが月1回午後	なし	なし	なし	最近ではモルックを中心に体操をしたり、楽器演奏の練習をしたり楽しんでいる。希望者は自由に参加できるようにしている。
14	149	3B体操	3B体操	二見3B体操クラブ	二見生涯学習センター	金曜19:30～21:00	なし	2ヶ月6,000円	なし	
15	150	ダンス	レクダンス	二見レクダンスクラブ	二見生涯学習センター	毎週火曜 19:30～20:30	文化協会800円、レクダンス協会3,000円	月1,500円		毎週火曜日に集まって和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。身体を動かして頭も使って健康でいられるように頑張っています。芸能大会に出たり、レクダンスの集いや市民フェスティバルに出たりしています。いっしょに楽しくダンスをしませんか。
16	190	健康体操	健康体操	みそのリズムダンスクラブ	御園公民館	第1・第3土曜 14:00～16:00	なし	月1,000円	なし	40代～80代まで年代を超え楽しく体を動かしています。
17	200	健康体操	太極拳	楊名時八段錦・太極拳	浜郷コミュニティセンター	第1・第3金曜 13:30～15:00	なし	月1,000円	なし	年齢、体力に関係なく楽しめます。(生活習慣病の予防、転倒予防に)
18	218	健康体操	ピラティス	スマイル	いせトピア	月2回木曜日 13:30～14:30		月1,500円		ピラティス
19	220	健康体操	太極拳	北浜太極拳教室	北浜コミュニティセンター	水曜日 19:30～21:30	なし	月2,000円	1,000円	楊名時太極拳八段錦、24式の練習
20	244	健康体操	3B体操	3B体操 ZOO	北浜コミュニティセンター	月4回土曜日 9:45～11:15	1,000円	月3,000円		3B体操は3つの道具を使い、音楽に合わせて体操、ストレッチ等楽しく気持ちよく体を動かしています。子どもの参加は一緒に動いていただければできます。