

生涯学習活動団体⑧(健康体操・レクリエーション)

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	健康体操	3B体操	3B体操	いせトピア	毎週火曜10:00~11:30	3B協会 1,000円	22,000円/6か月 前納	道具代	ボール・ベル・ベルターの3つの用具を補助として使い、気持ちよく体を伸ばしたり筋力作りを行います。音楽に合わせてストレッチやダンスをして、楽しみながら心身を健康にする体操です。生涯学習発表会や3B体操三重大会、全国大会などのイベントに参加しています。
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		毎月(3~4回)水曜日午前10:00~11:30いせトピアで練習しています。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)を使って、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	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	健康体操	太極拳	伊勢太極拳朋友会 嚶鳴会	いせトピア、労働福 祉会館	毎週水曜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、年齢を問わず行うことができます。健康寿命を延ばすことができます。
5	健康体操	太極拳	伊勢太極拳朋友会 どん ぐりグループ	古市参宮 街道資料 館	毎週金曜 10:00~11:30	2,000円	月2,500円	500円	生涯スポーツとして年齢性別や体力の有無に関係なく自分のペースで習得できる太極拳を毎週楽しみながら行っています。
6	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		ゆっくりと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	健康体操	3B体操	小侯3Bサークル 本町	小侯農村 環境改善 センター・ 小侯老人 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て体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小侯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	健康体操	3B体操	小侯3Bサークルウエルネ	小侯農村 環境改善 センター・ 小侯老人 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て体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小侯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	健康体操	3B体操	小侯3Bサークルサタデー	小侯老人 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て体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小侯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	健康体操	太極拳	小侯太極拳サークル	小侯農村 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。いつまでも健康であることをめざし、長く続けていきたいと考えています。
11	健康体操	自彊術 (健康体 操)	自彊術普及会	城田コミュ ニティセン ター	火曜19:30~21:30		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.	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	健康体操	ストレッチ	ストレッチサークル花桃		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てリフレッシュしています。
13	健康体操	太極拳	タイジィチャン(太極拳)	いせトピア	毎木曜 9:00~12:00		月2,500円		心とからだの健康の為に揚名時太極拳を健康、友好、和平の理念により学んでいます。
14	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				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。
15	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		2ヶ月6,000円		
16	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。
17	健康体操	健康体操	二見きらきらクラブ	二見生涯学習センター	第1,3火曜 10:00~11:15	3,000円	1回500円		ストレッチやソフトヨガを中心にダンスにも取り組みいつまでも元気に動ける体づくりをしています。素敵な講師の指導のもと、少し年令高めなにぎやかな仲間と一緒に楽しく体を動かしています。
18	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		月1,000円		40代~80代まで年代を超え楽しく体を動かしています。
19	健康体操	太極拳	揚名時八段錦・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		月1,000円		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)
20	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
21	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		月2,000円	1,000円	揚名時太極拳八段錦、24式の練習
22	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つの道具ボール・ベル・ベルダーを使い、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。元気な身体づくりを目指しています。体験されてみませんか？子どもの参加は一緒に動いていただければできます。
23	運動	運動	トントコ	小俣農村環境改善センター、老人福祉会館、公民館	13:00~15:00		半年5,500円 (ボールレンタル代含む)		バランスボールを使って有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行います。音楽に合わせて楽しく弾みます。姿勢改善、腰痛や肩こりの軽減などの効果がみられます。