

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.	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	火曜10:00~11:30		月3,600円		音楽に合わせて楽しく体を動かす健康体操です。いせトピアフェスティバル、みえスポ、南勢地区学習発表会つどいに参加。
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	2,000円	3ヶ月 8,500円	用具一式 約3,000円	素敵な先生のご指導のもと3B体操の用具(ボール等)を使い、音楽に合わせて楽しく、気持ち良く身体を動かします。
12	健康体操	3B体操	アイリス二見	二見生涯学習センター	水曜10:00~11:30	1,000円	月2,800円		音楽に合わせて楽しく体を動かして行う健康体操。初心者が多いのでストレッチもしっかりし、体や用具の使い方を無理のないようゆっくり楽しく学んでいます。子どもの参加は一緒にやっていただければできます。
41	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	水曜9:00~11:00 木曜19:00~21:00		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。
42	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	金曜10:00~12:00	3,000円	月2,500円	500円	生涯スポーツとして長く続けられるよう、教室では楽しく体を動かしています。毎年5月に三重県連盟によるフェスティバルと、10月の伊勢祭りで演武をします。
68	健康体操	健康体操	おたっしゃパワーズ	いせトピア	9:00~12:00		月1,000円		筋力アップのための体操を実施。現在8年目になります。
69	健康体操	3B体操	小俣3Bサークル	小俣農村環境改善センター・小俣老人福祉会館	月3回土曜 9:30~11:00	1,000円	月3,000円	初回のみ 3,136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。
	健康体操	3B体操	小俣3Bサークル	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 3,136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。
	健康体操	3B体操	小俣3Bサークル	小俣老人福祉会館	月4回火曜 20:00~21:30	1,000円	月3,500円	初回のみ 3,136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。
72	健康体操	太極拳	小俣太極拳(楊名時)	小俣農村環境改善センター	金曜9:30~11:00		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。
127	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19:30~20:45、20:45~22:00		月3,000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。
144	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	火曜木曜午前		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、お食事会(おしゃべり会)や日帰りのバス旅行などでリフレッシュしています。
149	健康体操	太極拳	太極拳 すばる	いせトピア 伊勢参宮資料館 宮本支所	金曜13:30~16:30		月3,500円		伊勢志摩太極拳会一心の分会教室で週一回の練習、研鑽と親睦。グループの発表会と食事親睦会を年一回。
151	健康体操	太極拳	タイジィチャン(太極拳)	いせトピア	木曜9:00~12:00				健康の為誰でも気軽に気軽な服装で年令も50代~70代競い合うことなく自分のペースで出来ます。
208	健康体操	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 ※5週目は休会		月2,500円		3B体操は頭文字が「B」で始まる三つの用具(ボール、ベル、ベルター)を使って行う健康体操で、楽しく気持ちのよい汗をかいています。音楽に合わせて頭の体操やストレッチ、ゲーム等も楽しんでいます。
211	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第3火曜 9:30~11:00	800円	1回500円		結成して10年になります。日頃の姿勢の大切な事や物忘れの予防等々、スローペースで楽しく無理なく体を動かし身につけられるようにと活動しています。体験は大歓迎で無料ですので興味のある方、ぜひ見学、参加されませんか?お待ちしております。

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
238	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。
250	健康体操	太極拳	楊名時八段錦・日本健康太極拳	浜郷コミュニティセンター	第1第3金曜 13:20～15:20		月1,000円		
251	健康体操	ヨガ	ヨガサークル	小俣北部公民館	水曜9:40～10:40、 10:50～11:50		月3,000円		ヨガの基本を大切に、呼吸に合わせて体を動かす。意識を自分の体に集中させ、日常使わない筋肉等も刺激する。