

令和7年度 トリプルA事業実施団体一覧

令和7年10月6日

団体名	実施日時（予定）	実施場所	内容
Mama Yoga	4/16、5/13、6/4、7/2 8/6、9/3、10/15、11/5 12/3、1/14、2/4、3/4	駒場区自治会館	ヨガ（産前産後のママを対象にした体を整えるレッスン）
ヨガPLUS	4/14、4/28、5/12、5/26 6/9、6/23、7/14、7/28 8/4、8/25、9/8、9/22 10/6、10/27、11/10、11/17 12/8、12/22、1/5、1/26 2/9、2/16、3/9、3/23	中央公民館	ストレッチ、ヨガ
Mama Pila	4/22、5/27、6/24、7/22 8/26、9/30、10/28、11/25 12/16、1/27、2/24、3/17	駒場区自治会館	ピラティス（産前産後の女性をターゲットにした体調改善を目的としたレッスン）
阿智ピラティス	第2火曜 13：00～14：00	中央公民館	ピラティス
1.2.3会	第1・3水曜 19：30～20：30	栗矢集会所	体操、コグニサイズ
ほっこりくらぶ	年6回	中央公民館	ストレッチ 等
砂田体操クラブ	第2木曜 19：30～20：30	砂田集会所	健康体操 等
伊那谷健康友の会 ひるがみ班	第3水曜 15：00～16：00	昼神集会所	体操、ストレッチ
さわやかピクス	毎週火曜 10：25～11：35	中央公民館	ストレッチ、筋トレ、エアロピクス
ステップ21	毎週日曜 19：00～20：00	駒場区自治会館	健康体操、ストレッチ
OTONA work out	金曜（月2回） 19：45～20：30	中央公民館	ストレッチ、筋トレ
さわやか健康クラブ	第3木曜	駒場区自治会館	体操、ダンス
砂田ふれあいサロン	年5回（10月～）	砂田集会所	体操
あちこちウォーキング	第4月曜	上町道路	ウォーキング、ストレッチ
こまんぱ脳トレクラブ	第4土曜	駒場区自治会館	脳トレ体操
メロディぱけっと	8/1、9/5、9/19、10/3、 10/17、11/7、11/21、 12/5、12/19、1/16、2/6、 2/20、3/6	中央公民館	体操 等
気まぐれ会	9/27、10/25、11/29、 12/27、1/31、2/28、3/28	中平集会所	体操 等
御所クラブ	第4金曜 14：30～15：30	御所の里	ストレッチボール体操、骨盤底筋体操
るんるん体操会	第4火曜 19：30～20：30	木戸脇集会所	ストレッチボール体操、筋トレ、脳トレ 等
生粋体操	第3火曜	中央公民館	ストレッチボール体操
シャキボール	第3水曜	保健センター	ストレッチボール体操、大腰筋体操、認知症予防体操
もとわ会	第1火曜 19：30～20：30	中上集会所	ストレッチボール体操、骨盤底筋の体操、大腰筋体操、脳トレ体操、踏台昇降
真向法体操 阿智教室	毎週木曜（月4回）	中央公民館	組体操、真向法、自強術
姿勢改善クラブ	年12回 14：00～	駒場区自治会館	呼吸法による姿勢改善運動
上中関 楽しいコーラス	4/26、5/24、6/28、7/26 8/23、9/27、10/11、11/22 12/20、1/24、2/28、3/28	上中関自治会館	コーラス、体操、脳トレ
音和太鼓	火曜（月1回）	伍和高齢者 生きがいセンター	太鼓演奏、ストレッチ 等
清内路音楽を楽しむ会	5/13、5/27、6/24、7/22 8/26、9/30、10/28、11/25 12/23、1/27、2/24、3/24	旧清内路郵便局	音楽にあわせた体操
体を動かしておどらまいか	第3水曜	中央公民館	地域の踊り、阿智まつり音頭
さつき会	月2回	智里東公民館	踊り
F・Hクラブ	第1・3水曜 19：00～20：00	浪合図書室	詩吟
たんぽぽ 折り紙クラブ	年4回	中央公民館	折り紙