令和８年度　トリプルA事業実施団体一覧

令和8年7月9日

団体名	実施日時（予定）	実施場所	内容
Ｍａｍａ　Ｙｏｇａ	4/15、5/13、6/3、7/8 8/5、9/2、10/7、11/4 12/2、1/13、2/3、3/3 10：00～11：00	駒場自治会館	子育て中の女性をターゲットにしたヨガレッスン
ヨガＰＬＵＳ	月2回月曜日 19：30～20：30	中央公民館	ストレッチ、ヨガ
ゆたけきヨーガの会	第１，３月曜日 10：00～11：30	木立のかし宿 あさひ	幅広い年齢層向けの身体と心の健康につなげるヨガ教室
Ｍａｍａ　Ｐｉｌａ	4/28、5/26、6/23、7/28 8/25、9/29、10/27、11/24 12/15、1/26、2/16、3/16 10：00～11：00	駒場自治会館	女性の姿勢改善、マタニティ産後リカバリー、不調改善、 リフレッシュを目的としたピラティスレッスン
阿智ピラティス	第２火曜 13：00～14：00	中央公民館和室	ピラティス 瞑想的・治療的なピラティス　年齢、男女問わず
砂田ふれあいサロン	10月～3月　第１金曜日 13：30～15：00	砂田集会所	体操
姿勢改善クラブ	年12回 14：00～15：00	駒場区自治会館	呼吸法による姿勢改善運動
砂田体操クラブ	第２木曜（8,1,2月は休み） 19：30～20：30	砂田集会所	健康体操　等
１．２．３会	第１・３水曜 19：30～20：30	栗矢集会所	ストレッチ、体幹を強くする体操、転倒防止の体操、コグニサイズ　等
伊那谷健康友の会　ひるがみ班	第３水曜 15：00～16：00	昼神公民館	ストレッチ、ポール体操
さわやかビクス	毎週火曜 10：30～11：35	中央公民館	ストレッチ、筋トレ、エアロビクス
さわやか健康クラブ	第３木曜日 13：30～15：00	駒場自治会館	ストレッチ、ダンス、脳トレ
るんるん体操会	第４火曜 19：30～20：30	木戸脇集会所	ストレッチポール体操、筋トレ、脳トレ、その他
生粋体操	第３火曜 13：30～14：30	中央公民館	ストレッチ、ストレッチポール体操
御所クラブ	第４金曜 14：30～15：30	御所の里	ポール体操、骨盤底筋体操、イスを使用したストレッチ
シャキポール	第３水曜 18:00～19：00	保健センター２Ｆ	ストレッチポール体操、大腰筋体操　等
もとわ会	第２火曜 19：30～20：30	中上集会所	ストレッチポール体操、骨盤底筋の体操、大腰筋体操、脳トレ体操、踏台昇降
マダムム・フラ	第１水曜日 19：30～20：30	上中関自治会館	健康体操、ストレッチ、筋トレ、フラダンス
あちこちウォーキング	第４月曜日	上町道路	ウォーキング、ストレッチ
阿智マレットゴルフ愛好会	第４木曜日 4月～10月は、 9：00～11：00 11月～3月は、13：00～15：00	waiわい運動公園	マレットゴルフで楽しみながら体力づくり
メロディぽけっと	6/19、7/3、7/17、8/7、9/4、10/2、 11/6、11/20、12/4、12/18、1/15、2/5	中央公民館	体操等
ステップ21	毎月日曜日 19：00～20：00	駒場区自治会館	音楽に合わせた健康体操
体を動かしておどらまいか	第3水曜日 13：30～15：00	中央公民館 第３，４会議室	地域の踊り等の練習をして体を動かす
さつき会	月2回 13：00～14：00	智里東公民館	民謡　踊り
上中関　楽しいコーラス	4/26、5/24、6/28、7/26 8/23、9/27、10/12、11/22 12/20、1/17、2/28、3/28	上中関自治会館	腹式呼吸で楽しく歌うことで、免疫力向上、リラックス効果、脂肪燃焼、ストレス軽減、体操、脳トレ　等
音和太鼓	第１火曜 19：00～21：00	伍和高齢者 生きがいセンター	太鼓の叩き方、演奏、ストレッチ　等
清内路音楽を楽しむ会	毎月1～2回 16：00～19：00	旧清内路郵便局	子ども～大人までピアノ、リトミックを通して音楽を楽しむとともに脳の活性化を促し健康につなげる
こまんば脳トレクラブ	第４土曜日 10：30～11：30	駒場区自治会館	指導を受けながら脳トレーニング
たんぽぽ　折り紙クラブ	６月～３月（3か月に1回） 土曜日13：30～15：00	中央公民館	折り紙作品作り（脳に刺激を与えボケ防止につなげる）
Ｆ・Ｈクラブ	第１・３火曜日 19：00～20：00	浪合図書室	詩吟