

田原市健康づくり(運動)グループの紹介

運動など健康づくりを継続していきたいけど、一人ではなかなか長続きしないことが多いようです。
そこで、継続的に運動など健康づくりに取り組んでいただいているグループを紹介します。
見学・参加等の希望のある方は直接会場へお越しください。
内容は、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

東部中学校区

グループ名	内 容	場 所	活動日	時間	料 金	備考
スキップクラブ	高齢者向け体操	神戸市民館	毎週火曜日	午前9時15分～10時15分	有料	神戸市民館 (22-0980) へ 問合せ 校区在住者中心

田原中学校区

グループ名	内 容	場 所	活動日	時間	料 金	備考
リフレッシュ体操	健康体操	衣笠市民館	木曜日	午前9時30分～11時30分	有料	
シニア健康体操 (60歳以上)	健康体操	衣笠市民館	水曜日	午前9時30分～11時30分	有料	
ぐっすり眠れるヨガ教室	ヨガ	衣笠市民館	第2・4木曜日	午後7時30分～8時30分	有料	衣笠市民館へ問 い合わせ
なかよし会	エアロビクス、 ストレッチ	中部市民館	月曜日・水曜日	午後1時30分～2時30分	有料	
季節のヨガ	ヨガ	中部市民館	隔週火曜日	午前10時～11時15分	有料	問合せ メール relation.voga@gmail.com または、電話 (090-3936-7658) ホームページ relation-irago.com
如月会 (きさらぎかい)	体操	中部市民館	木曜日	午前9時30分～10時30分	無料	
森林浴童浦 歩こう会	ウォーキング	笠山付駐車場集合	第1木曜日 (雨天第2木曜日)	午後1時30分～3時頃	無料	健康な人で、ど なたでも
滝頭公園	田原弁版ラジオ 体操	滝頭公園管理棟前	火～日曜日	午前8時25分	無料	
なでしこ会	ストレッチ、リ ズム運動、筋ト レ	童浦市民館	第2・4火曜日	午後1時30分～3時	有料	
卓球教室	卓球	野田市民館	月曜日、金曜日	午後1時30分～3時頃	無料	校区在住者対象

その他

グループ名	内 容	場 所	活動日	時間	料 金	備考
くちこみクラブ	ヨガ&ピラティス	田原市総合体育館 第2武道場	水曜日	午後8時～9時	有料	
くちこみクラブ	ヨガ&ピラティス	渥美文化会館 多目的ホール	金曜日	午後8時～9時	有料	
さわやかグループ	ヨガ、ウォーキング、体操、バランスボール体操	あつみ ライフランド	月曜日3回／月	午前10時～11時30分	有料	
フレッシュあつみ	ストレッチ、筋トレ、エアロビクス、ダンス	あつみ ライフランド	金曜日2～3回／月	午後1時30分～3時30分	有料	
なぎさ健康体操 クラブ	ステップエアロ	渥美文化会館 多目的ホール	火曜日	夏期（5～9月） 午後8時～8時45分 冬期（10～4月） 午後7時30分～8時15分	有料	
	ヨガ、ピラティス			夏期（5～9月） 午後8時45分～9時30分 冬期（10～4月） 午後8時15分～9時		



（連絡先）田原市役所 健康課
あつみライフランド健康課

電話23-3515
電話33-0386

FAX23-3810
FAX33-0319

