

いるま学びの場（体操：市内全域）

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
	カワイ体育教室 ③(小学生)	第 1～4 土曜日 11:10～12:00	イオンスタイル 入間 2F	カワイ体育教室専任講師		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	カワイ体育教室 ① (幼児)	第 1～4 土曜日 9:10～10:00	イオンスタイル 入間 2F	カワイ体育教室専任講師		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	カワイ体育教室 ②(幼児～小 1)	第 1～4 土曜日 10:10～11:00	イオンスタイル 入間 2F	カワイ体育教室専任講師		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
ストレッチ体操	フクコレサークル	第 1～4 火曜日 9:00～12:00	市民体育館	醍醐 あずさ		原島 久子 04-2964-4397
健康な日常生活を送れる様に体を動かして筋肉をつける。						

介護予防教室 (体操・脳トレ)	ワイワイなかま	木曜日 10:00～11:30(変更あり)	市民活動センター	近藤 智治 他 3 名	入間市在住の高齢者	金森 禮子 090-9859-8953
		健康寿命をより長く楽しむことを目的にプロの指導者を招き介護予防体操、脳トレの教室を週に 1 回開催する(フレイルにおちこまない為の運動習慣を身につける)				
健康体操	ハスミンの会	土曜日(月 1～2 回/不定期) 18:00～20:00	健康福祉センター・スタジオ	長谷川 安見 (ハスミン/フラメンコ踊り手)		山口 礼子 04-2965-4939
		床に横になって行うレッスンで、スペイン国立舞踊団の正式カリキュラム。フラメンコ、スペイン舞踊の為の基礎レッスン(「フリオの床」と呼ばれています)ですが、健康維持のための体操として有効的です。見学可				
体操	介護予防体操	月・木曜日 14:00～15:00(感染対応等で一時的に中止となる場合有)	SOMPO ケアラヴィーレ入間 1 階 ダイニング	石澤 彰悟		石澤 彰悟 04-2964-6511

		誰にでもできる簡単な体操。介護が必要な状態にならず自分らしい生活が送れるよう生涯元気でイキイキと暮らせるように心身の機能の低下を予防する事です。腰痛・膝痛等を楽しく予防しましょう。				
3B体操	3Bフレッシュ	水曜日 10:00～11:30	宮寺公民館			宮寺公民館 04-2934-4466
		3B とは、ボール、ベル、ベルターの頭文字をとった 3 つの手具のことです。3B フレッシュは成人女性のための体操です。リズム体操、ストレッチ、ヨガ、ダンス、手具体操を音楽に合わせて運動します。				
3B 体操	3B 体操サンフラワー	第 2・4 木曜日 13:00～14:30	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
		誰にでもできる、楽しい体操です。音楽に合わせて運動不足を解消しています。会員募集しています。				
3B 体操	3B 体操	第 1～4 月曜日 10:00～11:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511

3B 体操	藤沢3B体操	月曜日 13:30～15:00	藤沢公民館		女性	藤沢公民館 04-2962-6475
		3B 体操は補助具としてボールやベルを使って音楽に合わせて行う体操なので、運動神経の良し悪しが影響する体操ではないため運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して楽しんでいただけます。				
3B体操	3B体操ひまわり	第 1～3 金曜日 20:00～21:30	西武公民館		女性	西武公民館 04-2932-0033
		成人女性向けに健康な日常生活が送れるよう、楽しく無理なく筋力トレーニング、ストレッチ体操を行う。				
ZUMBA	Happy ZUNBA	水曜日 19:30～20:30	二本木公民館		女性・男 性も可	二本木公民館 04-2934-2672
		マットストレッチからのラテンの曲でダンス。中高年女性为中心。初心者大歓迎				
エアロビクス	フジサワーズA	第 1～4 金曜日 9:30～11:00	藤沢公民館		初心者 30代～70代	藤沢公民館 04-2962-6475
		エアロビクス				

エアロビクス	フィットネス EASY	木曜日 10:00～12:00	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
		エアロビクスダンス、チューブエクササイズ				
エアロビクス	フジサワーズB	第 1～4 金曜日 11:00～12:00	藤沢公民館		初心者 50 代～70 代	藤沢公民館 04-2962-6475
		エアロビクス				
エアロビクス (有酸素運動)	ロータス	火曜日 14:00～15:00	金子公民館			金子公民館 04-2936-1171
		概ね 60 才以上の女性サークルです。				
エアロビクス、 ストレッチ	ハートフレンズ	第 1～4 金曜日 13:30～15:00	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
		週 1 度 音楽を聞きながら、楽しく体操、ストレッチしています。				

ジャズ体操	高倉子どもジャズ体操	水曜日	高倉公民館			高倉公民館
		16:30～18:30				04-2964-4626
ジャズ体操	マーガレット	第 1・2・4 水曜日	高倉公民館		成人女性	高倉公民館
		10:00～12:00				04-2964-4626
音楽に合わせて楽しく踊るサークルです。ゆっくり丁寧にストレッチで体をほぐします。						
ストレッチ	ストレッチ体操	第 1・3 水曜日	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館
		10:00～11:00				04-2962-6922
ストレッチ等						
ストレッチ	クール・ジャギー	第 1～4 水曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館
		10:00～11:00				04-2965-8448
40～50 分間のストレッチ						
ストレッチ	わくわくストレッチ	第 2・4 金曜日	西武公民館		女性	西武公民館
		9:30～11:00				04-2932-0033
ストレッチや脳トレなどを楽しくやっています。笑いにあふれた楽しいクラブです。						

ストレッチ	楽ラク体操サークル	第 1・3 金曜日 13:30～15:30	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
心と身体のストレッチで、毎日元気に過ごすための身体づくりに取り組んでいます。						
ストレッチ	らくらくストレッチ	第 2・4 水曜日 10:30～11:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
ストレッチ等						
ストレッチ、リズム体操、脳トレ	アクティブ体操サークル藤沢	第 1・3 火曜日 9:00～11:30	藤沢公民館		65 才以上	藤沢公民館 04-2962-6475
65 歳以上の男女が元気に、健康であり続けるために活動しています。内容は、ストレッチ・リズム・体操・脳トレです。						
ストレッチとリズム体操	ボディバランス(アクティブ)	第 1～4 水曜日 10:30～12:00	東金子公民館		女性	東金子公民館 04-2962-7711
体力増進。年齢と共に衰えやすい体幹をきたえ、柔軟性も高めます。						

ストレッチと体操	クロスジャギーサークル	火曜日	黒須公民館			黒須公民館
		10:00～11:30				04-2962-7511
ストレッチを中心に、簡単なステップ練習。初心者の方でも随時入会歓迎。						
ストレッチ体操	ストレッチクラブ 昴	第 2・4 土曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館
		14:00～16:00 (月 2 回)	館			04-2965-8448
3B(ボール・ベル・ベルダー)を使った健康体操。ストレッチ、ダンス。						
ストレッチ体操	あおぞら健康体操	月曜日	金子公民館			金子公民館
		10:30～12:00				04-2936-1171
年齢に関係なく、楽しく体操をしています。						
ストレッチ体操、ダンス	マイフィットネス	第 1～4 火曜日	久保稲荷公民館		女性	久保稲荷公民館
		9:00～10:30	館			04-2965-8448
女性が中心のストレッチ体操 初心者大歓迎						

ズンバ	Pleasant!!	第 1～4 月曜日 11:30～13:30	東町公民館		老若男女	東町公民館 04-2963-7503
		筋トレ、ストレッチ、ZUMBA 11:45～13:15(実質の運動時間)				
ズンバ(ダンス エクササイズ)	ズンバホリック	第 1 金曜日 19:00～22:00 第 2・4 木曜日 19:30～21:30 第 3 金曜日 20:00～22:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		年代を問わず楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」の普及、紹介を目指したサークル、初心者大歓迎。				
ズンバ(ダンス エクササイズ)	KEIKA ZUMBA	第 1・3・4 土曜日 12:30～16:00 第 2 土曜日 9:30～13:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		年代を問わず、楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」の普及。紹介を目指したサークル、初心者大歓迎。				

ダンス、ストレッチ、エアロビクスヨガ	ビューティーライン	金曜日 9:00～10:30	藤の台公民館		女性	藤の台公民館 04-2964-7353
		女性限定で活動しています。				
ダンス・ストレッチ体操	マイフィットネス	第 1・2・3 木曜日 19:30～21:00	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館 04-2962-6922
		女性限定のストレッチ体操 初心者大歓迎				
フィットネス	宮寺フィットネス	金曜日 10:00～11:30	宮寺公民館		女性	宮寺公民館 04-2934-4466
		基礎体力をつける事が目的。激しい運動ではありません。				
フィットネス、骨盤ストレッチ、顔ヨガ	いきいき元気骨盤体操	第 1～3 水曜日 12:30～14:30	東金子公民館		(公社)日本フィットネス協会グループ エクササイズ愛好者	東金子公民館 04-2962-7711

		エクササイズ(壁やマット・タオル・ボールを使って姿勢や O 脚の改善、筋力の向上を目指します)顔ヨガ 竹踏み体操(第 3 水曜日のみ)				
フィットネス体操	マイフィットネス	水曜日 19:30～21:00	高倉公民館		女性	高倉公民館 04-2964-4626
		女性を対象とした体操教室				
ラジオ体操、歌、ウォーキング他	サロンコスモス	第 2・4 火曜日 14:30～16:30	久保稻荷公民館			久保稻荷公民館 04-2965-8448
		体操をしたり、歌をうたったりして、健康を保つ活動				
リズム体操、腰痛・肩こり改善体操	ファミリー体操	第 1～4 金曜日 10:00～11:30	久保稻荷公民館			久保稻荷公民館 04-2965-8448
		参加しませんので、準備等も不参加にさせていただきます。				
リトミック	わくわくりトミック あおぞら	第 1～3 火曜日 14:00～16:00	藤沢公民館		幼児 4 才 ～	藤沢公民館 04-2962-6475

気功体操	気功 練功東藤沢教室	第 1～3 火曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		ゆっくりと動き免疫力アップ気功体操				
健康体操	黒須婦人健康体操クラブ	第 1～3 金曜日 9:30～11:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
		伸展、解筋、整体、基礎体力づくり等				
健康体操	フレッシュアップ体操	第 1～4 水曜日 19:00～20:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		女性を中心とした体操				
健康体操	リフレッシュ体操	第 1～4 火曜日 10:00～11:30	高倉公民館		中高年女性	高倉公民館 04-2964-4626
		音楽に合わせての体操、ストレッチなど健康増進、維持に楽しく活動しています。				
健康体操	健康体操の会	第 1・3 火曜日 9:30～11:30	東町公民館		成人女性	東町公民館 04-2963-7503
		姿勢を正しく整え心身の疲労を解消し運動機能を高める整理体操				

健康体操	マイ・フィットネス	木曜日 10:00～12:30	金子公民館		NPO 法人 MY フィット ネス研究会 30～60 代	金子公民館 04-2936-1171
		音楽にあわせてストレッチやリズム体操で、楽しく体を動かし、会員の親睦、健康増進を目的とする。産後間もない若い方からご年配の方まで骨盤底筋を意識して将来の尿もれ予防。体幹を意識して転倒防止等で健康寿命を延ばしましょう。小さなお子さま連れOK！				
健康体操	医療生協さいたま入間市支部	第 1～3 月曜日 13:30～16:00 第 1 木曜日 13:00～16:00	東町公民館		一般成人	東町公民館 04-2963-7503
		中高年女性を中心。初心者大歓迎。				
健康体操	さわやか3B体操	第 1～3 金曜日 10:30～12:00	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		3 つの手具(ボール・ベル・ベルダー)を使用し、健康の維持・向上をはかる。藤の台まつり参加。体験入会・見学いつでも大歓迎				

健康体操	アクティブ体操藤の台	第 2・3 金曜日 9:30～11:30	藤の台公民館		どなたで も	藤の台公民館 04-2964-7353
健康運動指導士の講師の指導による高齢者向けの健康体操						
健康体操	健康体操クラブ	第 1～4 月曜日 14:00～15:00	東金子公民館		成人	東金子公民館 04-2962-7711
健康づくりを目的とし、身体を動かす事の楽しさを知ってもらう。健康に興味のある方であれば男女問わず。						
健康体操	マイ体操	第 1～4 火曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
ストレッチ・リズム体操						
健康体操	健康体操サークル	木曜日 14:00～15:30	扇町屋公民館		成人女性	扇町屋公民館 04-2962-4495
運動不足の方、肩こり、腰痛に悩んでいる方、いっしょに身体を動かしてみませんか？						

健康体操	楽しむ健康体操	第 1～4 水曜日 13:00～14:30	扇町屋公民館		成人	扇町屋公民館 04-2962-4495
		中高年を対象に、足腰・反射神経を鍛える体操を行なう。				
健康体操	三葉会	第 2・4 金曜日 13:30～15:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		心身の健康を目標に体を動かす。第 5 金曜にはウォーキングをして、会の親睦を深める。				
健康体操	いきいきクラブ	火曜日 10:00～12:00	藤の台公民館		女性	藤の台公民館 04-2964-7353
		体操を通じて、地域住民との交流を深め、健康増進を図る。地域の文化祭に参加。				
健康体操 ストレッチ・体幹トレーニングその他	シニアアップ スマイル	第 2・4 水曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		会員 8 名(女)				

健康体操(道具を使い音楽をかけて)	3B 体操ダリア	第 1・3 火曜日 13:30～15:30	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
		中高年女性が主、健康維持と増進のため体操を定期的に行っている。				
健康体操の実習	健康体操花みずきの会	第 1・2・4 月曜日 13:00～15:00	西武公民館		女性	西武公民館 04-2932-0033
		健康体操の実習 フレイル・介護予防のための体操				
姿勢改善ストレッチ・エクササイズ	姿勢プラス	第 2・4 木曜日 第 3 月曜日 10:30～	東金子公民館			東金子公民館 04-2962-7711
		姿勢の大切さを広めたく、活動しております。女性中心ですが、男性の方も是非ご参加下さい。				
体操	二本木ボディバランス	火曜日 13:30～15:00	二本木公民館			二本木公民館 04-2934-2672
		お年寄りから若い人までできるリズム体操 イスを使ったストレッチ、簡単な筋力アップトレーニング。				

体操	なかよし体操	第 1～4 月曜日	藤沢公民館		女性	藤沢公民館
		9:00～11:00				04-2962-6475
体操	ふれあい体操	金曜日	東金子公民館			東金子公民館
		10:00～11:30				04-2962-7711
		さわやかストレッチと老化防止のやさしい筋トレ				
体操・散歩	火曜ちょこ歩こう会	火曜日	西武公民館			西武公民館
		10:00～11:30				04-2932-0033
		高齢者中心の体操、散歩、講習会				
ボールを使った 体操	バランスボール入間	月 1 回 水曜日	入間市民体育 館、多目的室	谷藤 理絵	女性	スポーツ推進課
		10:00～11:00				04-2964-1111
		女性、月 1 回、リフレッシュ、運動不足解消を目的				

健康体操	かりん	火曜日(月 3 回)	西武地区体育館	岩間 とみ枝	女性	スポーツ推進課
		10:00～12:00				04-2964-1111
ストレッチを中心に、音楽にあわせた楽しい体操です。ちょっと体を動かしたい方、是非いらして下さい。						