

# みんなで楽しく介護予防

～介護予防体操グループのご紹介～

市内で活動している  
介護予防体操グループをご紹介します。



稲沢市社会福祉協議会

マスコットキャラクター 福ちゃん

※介護予防体操グループの一覧表は、  
稲沢市社会福祉協議会 WEB サイトでもご覧いただくことができます。



URL <https://www.inazawa-shakyo.jp>

稲沢市社会福祉協議会 WEB サイト  
介護予防体操グループ紹介ページ

愛知県健康づくりリーダー 稲沢支部  
社会福祉法人 稲沢市社会福祉協議会

\* 稲沢市社会福祉協議会は、稲沢市生活支援体制整備事業の一環として  
介護予防に繋がる様々な活動を『見える化』することに取り組んでおります。

## 市内で活動している介護予防体操グループ 一覧表

\*現在の活動状況や参加条件等については『問合せ先に記載された代表者』までお問合せください。

(令和5年11月15日更新)

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	問合せ先(代表者名)		備考
1	稲沢	新生会	稲沢市民センター	月2回火曜日	13:30~15:00	ウォーキング、ストレッチ体操、 介護予防体操、脳トレ	○	○	木村美代子	0587-32-4740 090-3939-2696	
2	稲沢	フリージア	稲沢市民センター	火曜日	19:20~20:50	ストレッチ中心、体づくり	○	○	池田明美	0587-21-6909 090-8072-5290	介護必要な方○
3	稲沢	ほんわか 介護予防教室	健康づくりリーダー 大津氏の自宅 (高御堂2丁目)	第2、4木曜日	①10:00~11:00 ②14:00~15:00	ストレッチ、筋トレ セルフ整膚(肌つまみ)	○	○	大津好美	090-9903-0443	定員5名。現在空きあり。
4	稲沢	すこやか (自主グループ)	あすなろ館	金曜日 (月2回)	10:00~11:00	ストレッチ、リズム、筋トレ	○	○	稲葉美恵子 太田和世	0587-23-0779 090-4184-6049	
5	稲沢	パール&さくら	稲沢市民センター (稲沢公民館) 3階研修室	月曜日	13:15~14:45	ストレッチなど介護予防体操	○	○	坂野昭子	070-1616-9073	虚弱の方は見学・体験の上 相談。
6	稲沢	楽楽体操	稲沢市民センター	第2・4 月曜日	10:00~11:30	痛みを緩和するための体操	○	○	稲葉美恵子	090-1785-2967	
7	小正	ゆみの会	稲沢東公民館	第1、3火曜日	9:30~11:00	体操	○	○	杉浦悠美子	090-4192-6126	
8	小正	はつらつクラブ	稲沢東公民館	第1、3木曜日	10:00~11:30	リンパマッサージ、ストレッチ体操	○	○	服部みどり	090-8189-9890	虚弱者については個別に判 断。保険なし。
9	小正	文月会	稲沢東公民館	水曜日	10:00~11:30	介護予防	×	×	村川よしこ	090-1725-8483	
10	小正	なかよし	名古屋文理大学文化 フォーラム (稲沢市民会館) 小ホール	月に5~6回	10:00~11:30 又は 13:30~15:00	ストレッチなど介護予防体操	○	○	坂野昭子	070-1616-9073	会場都合により、曜日・時 間にばらつき有り。 虚弱の方は見学・体験の上 相談。

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	問合せ先（代表者名）		備考
11	下津	マミーズ	下津市民センター	月曜日	13:30～15:00	健康体操	○	○	稲葉美恵子	0587-23-0779	
12	下津	下津体操クラブ	下津公民館	第1.2.4火曜日	10:00～11:00	介護予防、認知症予防体操	○	○	木村美代子	0587-32-4740 090-3939-2696	
13	明治	フレッシュB	豊田合成アリーナ 卓球室	金曜日	9:00～9:45	ストレッチ中心、体づくり	○	○	池田明美	0587-21-6909 090-8072-5290	介護必要な方○
14	明治	アライブ	明治市民センター	月曜日	19:30～21:00	ストレッチ中心、体づくり	○	○	池田明美	0587-21-6909 090-8072-5290	歩ける元気な人が対象。
15	明治	なごやかけやき 体操クラブ	明治老人福祉センター けやき館	第1水曜日 第3木曜日	9:30～10:30	健康体操	○	○	池田明美	0587-21-6909 090-8072-5290	
16	明治	プリティー	豊田合成アリーナ 卓球室	火曜日	10:00～11:30	健康体操	○	○	稲葉美恵子	0587-23-0779	
17	明治	明治体操クラブ	明治市民センター	月曜日	10:00～11:30	ストレッチ、筋力トレ、ウォーキング等	○	○	木村美代子	0587-32-4740 090-3939-2696	
18	明治	やすらぎ倶楽部	やすらぎ接骨院 (天池五反田16)	第2、4火曜日	13:30～14:30	介護予防体操 認知予防運動 (ゆる体操、ストレッチ、 筋トレ 他)	○	○	やすらぎ接骨院 家田多津子 大津好美	0587-24-6673 090-1274-0302 090-9903-0443	
19	明治	コスモス	稲沢市総合体育館 2階卓球室 勤労福祉会館 多目的ホール	木曜日 (月に3回)	13:30～15:00	ストレッチなど介護予防体操	○	○	坂野昭子	070-1616-9073	会場都合により、卓球室2回、多目的ホール1回。虚弱の方は見学・体験の上相談。
20	千代田	みどりキラキラクラブ	しいのき館	第1、3水曜日	9:30～10:30 10:45～11:45	脳トレ、ストレッチ、リンパマッサージ	○	○	服部みどり	090-8189-9890	平成30年1月よりスタート。虚弱者については参加可能か個別に判断。
21	大里西	はつらつ体操	大里西市民センター	月2回水曜日	13:30～15:00	介護予防体操、脳トレ、ウォーキング他	○	○	木村美代子	0587-32-4740 090-3939-2696	

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	問合せ先（代表者名）		備考
22	大里西	大里農協体操クラブ	大里西農協 2階	第1、3金曜日	13:30~15:00	高齢者向けの健康体操	○	○	木村美代子	090-3939-2696	
23	大里西	健康体操教室	東緑町集会所	第1、3土曜日	10:00~11:30	フレイル予防体操	○	○	福井隆也	090-4234-4092	
24	大里東	健康体操教室	武道館 2階 柔道場	第2、4火曜日	13:30~15:00	健康体操・ストレッチ	○	○	武田久仁子	080-3748-2341	
25	大里東	里東ひまわり	大里東市民センター (大里東公民館) 1階研修室	金曜日 (月2回)	10:00~11:30	ストレッチなど介護予防体操	○	○	坂野昭子	070-1616-9073	虚弱の方は見学・体験の上相談。
26	大里東	ほほえみ	大里東公民館	第2、4水曜日	10:00~11:00	体操	○	○	杉浦悠美子	090-4192-6126	
27	大里東	ねぎぼうず	大里東公民館	第2、4水曜日	13:30~14:30	体操	○	○	杉浦悠美子	090-4192-6126	
28	祖父江	いきいきヘルス	祖父江 生涯学習センター ソブエル	第1金曜日 第2金曜日	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ等	○	○	新藤日出子	0587-23-8605	会場使用料がかかる場合は、別途参加者で割って負担。
29	祖父江	いきいきヘルス	祖父江 生涯学習センター ソブエル	第3金曜日 第4金曜日	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ等	○	○	新藤日出子	0587-23-8605	会場使用料がかかる場合は、別途参加者で割って負担。
30	祖父江	さくら健康体操	祖父江 生涯学習センター ソブエル	第2、4木曜日	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ等	○	○	新藤日出子	0587-23-8605	市の体操卒業生で平成30年2月から立ち上げ。会場使用料がかかる場合は、別途参加者で割って負担。
31	平和	スマイルピース	農村環境改善センター	第2火曜日 第4火曜日	13:30~15:00	体操	○	○	村川よしこ	090-1725-8483	初回（見学・体験含む）から500円をご負担いただきます。
32	平和	弱らん体操やよい会	農村環境改善センター	第1木曜日 第3木曜日	9:30~10:30	介護予防	○	○	村川よしこ	090-1725-8483	初回（見学・体験含む）から500円をご負担いただきます。

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	問合せ先（代表者名）		備考
33	平和	ゆる体操	平和らくらくプラザ	金曜日	13:30～14:15	激しい運動のできない方や高齢者にもおすすめの心も体もゆるめる体操。	○	○	家田多津子	090 - 1274 - 0302	
34	平和	楽楽体操	農村環境改善センター	第1・3 月曜日	10:00～11:30	痛みを緩和するための体操	○	○	稲葉美恵子	090 - 1785 - 2967	