

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8年5月26日更新)

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	参加費	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	○	○	500円/回	木村美代子	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	○	○	2,000円/月	池田明美	0587 - 21 - 6909 090 - 8072 - 5290	介護必要な方○
3	稲沢	すこやか (自主グループ)	あすなる館	金曜日 (月2回)	10:00~11:00	ストレッチ、リズム、筋トレ	○	○	500円/回	稲葉美恵子 太田和世	090-1785-2967 090-4184-6049	
4	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	○	○	500円/回	坂野昭子	070 - 1616 - 9073	虚弱の方は見学・体験の上相談。
5	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	○	○	500円/回	稲葉美恵子	090 - 1785 - 2967	
6	小正	ゆみの会	稲沢東公民館	第1、3火曜日	9:30~11:00	体操	○	○	600円/回	杉浦悠美子	090 - 4192 - 6126	
7	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	○	○	1,000円/月	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。
8	小正	文月会	稲沢東公民館	水曜日	10:00~11:30	介護予防	○	○	500円/回	村川よしこ	090 - 1725 - 8483	
9	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	○	○	500円/回	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。
10	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	○	○	2,000円/月	稲葉美恵子	090 - 1785 - 2967	
11	下津	下津体操クラブ	下津公民館	第2、4火曜日	10:00~11:00	介護予防、認知症予防体操	○	○	500円/回	木村美代子	090 - 3939 - 2696	

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	参加費	問合せ先（代表者名）		備考
12	明治	フレッシュB	尾西信金いなざわアリーナ卓球室	金曜日	9:00~9:45	ストレッチ中心、体づくり	○	○	1,000円/月	池田明美	090-8072-5290	介護必要な方○
13	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	○	○	2,000円/月	池田明美	090-8072-5290	歩ける元気な人が対象。
14	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	○	○	500円/回	池田明美	090-8072-5290	
15	明治	プリティー	尾西信金いなざわアリーナ卓球室	火曜日	10:00~11:30	健康体操	○	○	2,000円/月	稲葉美恵子	090-1785-2967	
16	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、筋カトレ、ウォーキング等	○	○	1,500円/月	木村美代子	0587-32-4740 090-3939-2696	
17	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)	○	○	500円/回	やすらぎ接骨院 原戸かね 大津好美	0587-24-6673 090-9269-0313 090-9903-0443	
18	明治	コスモス	尾西信金いなざわアリーナ2階卓球室 または 勤労福祉会館 多目的ホール	木曜日	13:30~15:00	ストレッチなど介護予防体操	○	○	500円/回	坂野昭子	070-1616-9073	虚弱の方は見学・体験の上相談。
19	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	○	○	500円/回	服部みどり	090-8189-9890	虚弱者については参加可能か個別に判断。
20	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	○	○	月2回 1,000円 ↓ (6か月 5,000円)	木村美代子	090-3939-2696	
21	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	○	○	500円/回	木村美代子	090-3939-2696	
22	大里西	里西健康体操	大里西市民センター	金曜日	19:30~21:00	ストレッチ、筋カトレ、ウォーキング等	○	○	2,000円/月	木村美代子	090-3939-2696	

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	参加費	問合せ先（代表者名）		備考
23	大里東	健康体操教室	武道館 剣道場又は柔道場	第2、4火曜日	13:30～15:00	健康体操・ストレッチ	受付なし	受付なし	3,000円(6回)	稲沢市武道館	0587-32-7905	広報いなざわ 1・4・7・10月掲載
24	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	第1、4金曜日	10:00～11:30	ストレッチなど介護予防体操	○	○	500円/回	戸田静子	080-3645-2912	虚弱の方は見学・体験の上 相談。
25	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	○	○	500円/回	杉浦悠美子	090-4192-6126	
26	大里東	里西トレーニング	稲沢市東部 体育センター	月曜日	14:30～16:30	ストレッチ、筋力トレ、ウォーキング等	○	○	2,000円/月	木村美代子	090-3939-2696	
27	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	○	○	500円/回	新藤日出子	090-4798-1074	会場使用料がかかる場合は、別途参加者で割って負担。
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3金曜日 第4金曜日	9:30～10:30	ストレッチ、筋トレ等	○	○	500円/回	新藤日出子	090-4798-1074	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	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	○	○	500円/回	新藤日出子	090-4798-1074	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	シニアのための トレーニング講座	祖父江 生涯学習センター ソブエル	第1、3月曜日	10:00～11:30	脳トレ、ラジオ体操、ゆる体操、 レクダンス等	○	○	1,000円/月	公益社団法人 稲沢市 シルバー人材 センター	0587-21-9130	開催日が祝日の場合、翌週 の月曜日に開催日が変更
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	○	○	600円/回	村川よしこ	090-1725-8483	初回（見学・体験含む）から 600円をご負担いただきます。
32	平和	弱らん体操やよい会	寿敬園	第1木曜日 第3木曜日	9:30～10:30	介護予防	○	○	500円/回	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。
33	平和	弱らん体操やよい会	農村環境改善センター	第2木曜日 第4木曜日	9:30～11:00	介護予防体操	○	○	500円/回	蜂須賀由美子	090-6364-1029	
34	平和	ゆる体操	平和らくらくプラザ	金曜日・月2回	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。	○	○	5,500円/6回	平和らくらく プラザ	0567-46-5600	

No.	地区	グループ名	場所	曜日	時間	内容	見学	体験	参加費	問合先（代表者名）		備考
35	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	○	○	500円/回	稲葉美恵子	090 - 1785 - 2967	