

令和7年度 伊東市健康体操クラブ日程表

◎ 対象者：伊東市内にお住まいの65歳以上の方



…エレベーター有

圏域		実施会場・住所	会場駐車場	利用可能駐車場	実施階	中履き
宇佐美	1	宇佐美コミュニティセンター 宇佐美1645-6	駐車不可	コミセン道路向かい 旧テニスコート	3階	
		城宿会館 (筋トレ②のみ実施) 宇佐美1765-1	有(数台)	コミセン道路向かい 旧テニスコート	1階	
	2	留田会館 宇佐美49-3	有		2階	
中央	3	和田湯会館 竹の内2-7-24	有		2階	
	4	玖須美温泉会館 芝町2-3	有		3階	
	5	新井区民会館 新井1-9-10	無	無	3階	
	6	大原武道場 大原2-2-6	無	市役所駐車場	1階	必要
	7	富士見会館 玖須美和和716-140	有		2階	必要
伊東	8	シニアプラザ湯川 湯川2-11-21	有(数台)	旧湯川幼稚園(数台)	1階	必要
	9	はばたき 松原622-12	有(数台)		3階	
	10	ふれあいセンター 松川町5-10	無	無	2階	
	11	健康福祉センター 桜木町2-2-3	有		2階	
	12	鎌田区民会館 宮川町1-2-16	有(数台)		2階	
	13	泉会館 岡(番地登録なし)	有(数台)		1階	必要
小室	14	荻 生涯学習センター 荻226-1	有		3階	
	15	小室コミュニティセンター 川奈1322-2	有(数台)		3階	必要
	16	吉田区民会館 吉田571-2	有		2階	必要
対島	17	富戸コミュニティセンター 富戸594	有		3階	
	18	八幡野コミュニティセンター 八幡野1189-172	駐車不可	砂利地(財産区駐車場)	3階	
	19	池 生涯学習センター 池475-2	有		3階	必要
	20	赤沢 生涯学習センター 赤沢60-1	有(数台)		3階	必要

お問い合わせ

伊東市高齢者福祉課 長寿支援係 ☎0557-32-1562



実施会場・曜日



※開催日や時間等の詳細は中面をご確認ください。

第1～4 ※第5週は実施されません。					
	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
午 前	シニアプラザ湯川	赤沢 生涯学習センター	城宿会館 筋トレ②のみ実施	池 生涯学習センター	泉会館
	和田湯会館		宇佐美コミセン	富士見会館	鎌田区民会館
	玖須美温泉会館		留田会館	吉田区民会館	ふれあいセンター
午 後	新井区民会館	八幡野コミセン		健康福祉センター	荻 生涯学習センター
	はばたき	富戸コミセン		小室コミセン	大原武道場

参 加 方 法

① 開催日に直接会場へお越しください

※ 伊東市介護予防事業参加登録証（白色）がお手元にある方は必ずお持ちください。

② 参加登録兼同意書を記入

③ 初回のみ年度保険料1,000円を納入

④ 年度登録完了！令和8年3月まで通い放題！

年度の途中からでも
ご参加いただけます!!

持 ち 物

・登録証（名札） ・ポイントカード ・飲み物 ・タオル

・中履き（大原武道場・富士見会館・シニアプラザ湯川・泉会館・吉田区民会館・
小室コミュニティセンター・池 生涯学習センター・赤沢 生涯学習センター）

・保険料 1,000円（初回参加時のみ）

★筋トレ②にご参加の方

・ヨガマット ・ゴムニクボール

種類や購入場所等ご不明な場合は
高齢者福祉課（☎0557-32-1562）
までお問い合わせください。

注 意 事 項

● 伊東市公式LINEをお友達登録 ⇒ 「健康体操クラブ」と入力し回答・設定

⇒ 健康体操クラブについてのお知らせが自動で届きます。

❗ 台風接近時はお休みとなる可能性があります。

❗ 気象警報・熱中症警戒アラートが発令された場合はお休みです。

❗ 日程表に掲載のある日でも、選挙や改修等の会場都合でお休みとなる場合があります。



※ いかなる場合も高齢者福祉課から皆様へ電話連絡は出来かねます。ご了承ください。

※ LINE登録ができない方やご不明な点がある方は、高齢者福祉課までお問い合わせください。



実施内容



健康体操

伊東市健康体操リーダーさんによる、音楽に合わせて行う健康体操！
椅子に座った体操が中心の誰でもできる健康体操です。



ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを楽しく行いましょう！

有酸素運動

3名のシナプソロジーインストラクターによる有酸素運動！

- ・ご自身の体を使って笑いながら楽しく動くことで免疫力アップを狙います！
- ・ヘアゴムの張力を使って身体を動かす感覚を意識しながら酸素を取り込みます！
- ・ボールやタオルを使って楽しく健康に、頭と体の体操を行います！

※ヘアゴムやボール等の使用するものはこちらで用意します。

筋力トレーニング

健康運動指導士による2種類の筋力トレーニング！

★筋トレ① 椅子に座って、立って筋力トレーニング …20会場で共通して実施

- ・上肢下肢の筋力トレーニング、転倒予防のためのバランストレーニングなどの運動を行います。
- ・日常生活において欠かせない【ずっと立ち、ずっと座り、一定の速度で歩く】という移動能力、歩行能力の維持・改善を目指します。

★筋トレ② マット・ボールを使って筋力トレーニング …5会場のみで実施

- ・腰痛、膝痛、猫背などの痛みをともなう固くなった部位をストレッチ等により柔軟性を高め、姿勢保持・改善するための運動を行います。
- ・移動能力、歩行能力の維持・改善のための運動も行います。

※ヨガマットとゴムニクボールをご用意ください。



❗ 同一実施日に筋トレ①と筋トレ②に続けて参加はできません。
(過度な血圧上昇を防ぐため。) どちらかを選んでご参加ください。

トルト測定・専門職派遣

- ・歩行分析アプリ「トルト」で歩行の様子を撮影し、転倒リスクを可視化します。
撮影時の状態に合わせたおすすめの運動2種類をご自宅で行いましょう！
- ・普段の生活の中で関わりの少ない専門職(栄養士・歯科衛生士・リハビリ専門職等)を派遣し、健康維持に役立つ秘訣や情報をお伝えする予定です！

月曜日

❗ 台風接近時はお休みとなる可能性があります。

❗ 気象警報・熱中症警戒アラートが発令された場合はお休みです。

月曜日	● シニアプラザ湯川【1階】  あり(数台) or 旧湯川幼稚園(数台) 中履き必要													
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	有 酸 素	第1	休み	休み	6/2	7/7	休み	9/1	10/6	休み	12/1	1/5	2/2	3/2
	筋トレ①	第2	休み	5/12	6/9	7/14	休み	9/8	休み	11/10	12/8	休み	2/9	3/9
	健康体操	第3	休み	5/19	6/16	休み	休み	休み	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
	筋トレ①	第4	4/28	休み	6/23	休み	8/25	9/22	10/27	休み	12/22	1/26	休み	3/23

月曜日	● 和田湯会館【2階】  あり・  あり													
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	筋トレ①	第1	休み	休み	6/2	7/7	休み	9/1	10/6	休み	12/1	1/5	2/2	3/2
	健康体操	第2	休み	5/12	6/9	7/14	休み	9/8	休み	11/10	12/8	休み	2/9	3/9
	筋トレ①	第3	4/21	5/19	6/16	休み	休み	休み	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
	有 酸 素	第4	休み	休み	6/23	休み	8/25	9/22	10/27	休み	12/22	1/26	休み	3/23

月曜日	● 玖須美温泉会館【3階】  あり・  あり													
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	筋トレ①	第1	休み	休み	6/2	休み	休み	9/1	10/6	休み	12/1	1/5	2/2	3/2
	有 酸 素	第2	休み	5/12	6/9	7/14	休み	9/8	休み	11/10	12/8	休み	2/9	3/9
	筋トレ①	第3	4/21	5/19	6/16	休み	休み	休み	10/20	休み	12/15	1/19	2/16	3/16
	健康体操	第4	休み	休み	6/23	休み	8/25	休み	10/27	休み	12/22	休み	休み	休み

月曜日	● 新井区民会館【3階】  なし・  なし													
時 間	内 容	週	開 催 日											
14:00~15:00	健康体操	第1	休み	休み	6/2	7/7	休み	9/1	10/6	休み	12/1	1/5	2/2	3/2
	筋トレ①	第2	休み	5/12	6/9	7/14	休み	9/8	休み	11/10	12/8	休み	2/9	3/9
	有 酸 素	第3	休み	5/19	6/16	休み	休み	休み	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
	筋トレ①	第4	4/28	5/26	6/23	休み	8/25	9/22	10/27	休み	12/22	1/26	休み	3/23

月曜日	● はばたき【3階】  あり(数台)・  あり													
時 間	内 容	週	開 催 日											
14:00~15:00	筋トレ①	第1	休み	休み	6/2	7/7	休み	9/1	10/6	休み	12/1	1/5	2/2	3/2
	健康体操	第2	休み	5/12	6/9	7/14	休み	9/8	休み	11/10	12/8	休み	2/9	3/9
	筋トレ①	第3	4/21	5/19	6/16	休み	休み	休み	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
	有 酸 素	第4	休み	5/26	6/23	休み	8/25	9/22	10/27	休み	12/22	1/26	休み	3/23

火曜日

❗ 台風接近時はお休みとなる可能性があります。

❗ 気象警報・熱中症警戒アラートが発令された場合はお休みです。

火曜日	● 赤沢 生涯学習センター【3階】													P あり(数台)・🌳あり 中履き必要
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	有 酸 素	第1	休み	休み	6/3	7/1	休み	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
	筋トレ①	第2	休み	5/13	6/10	7/8	休み	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
	健康体操	第3	休み	5/20	6/17	7/15	休み	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
	筋トレ①	第4	4/22	5/27	6/24	休み	8/26	休み	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24

火曜日	● 八幡野コミセン【3階】													P …砂利地(財産区駐車場)・🌳あり
時 間	内 容	週	開 催 日											
14:00~15:00	有 酸 素	第1	休み	休み	6/3	7/1	休み	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
	筋トレ①	第2	休み	5/13	6/10	7/8	休み	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
	健康体操	第3	休み	5/20	6/17	7/15	休み	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
	筋トレ①	第4	4/22	5/27	6/24	休み	8/26	休み	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24

火曜日	● 富戸コミセン【3階】 ※筋トレ選択制													P あり・🌳あり
時 間	内 容	週	開 催 日											
13:30~14:30	筋トレ①	第1	休み	休み	6/3	7/1	休み	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
14:45~15:45	筋トレ②	第1	休み	休み	6/3	7/1	休み	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
14:00~15:00	健康体操	第2	休み	5/13	6/10	7/8	休み	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
13:30~14:30	筋トレ①	第3	4/15	5/20	6/17	7/15	休み	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
14:45~15:45	筋トレ②	第3	4/15	5/20	6/17	7/15	休み	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
14:00~15:00	有 酸 素	第4	休み	5/27	6/24	休み	8/26	休み	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24

水曜日

↓城宿会館の「★」の日程(6月~10月)は、「宇佐美コミセン2階で実施」します。

水曜日	● 城 宿 会 館【1階】 ※第2・第4水曜限定 筋トレ②のみ実施													P あり(数台) or コミセン道路向かい 旧テニスコート
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:45~11:45	筋トレ②	第2	休み	5/14	6/11 ★	7/9 ★	休み	9/10 ★	10/8 ★	11/12	12/10	1/14	休み	3/11
	筋トレ②	第4	4/23	5/28	6/25 ★	休み	8/27 ★	9/24 ★	10/22 ★	11/26	休み	1/28	2/25	3/25

水曜日	● 宇佐美コミセン【3階】 ※選択制													P … コミセン道路向かい 旧テニスコート ・ 🌳あり
時 間	内 容	週	開 催 日											
【前半】 9:30~10:30	健康体操	第1	休み	5/7	6/4	7/2	休み	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
【後半】 10:45~11:45	筋トレ①	第2	休み	5/14	6/11	7/9	休み	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	休み	3/11
※内容は同じです。 お好きな時間帯に ご参加ください。	有 酸 素	第3	休み	5/21	6/18	7/16	休み	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
	筋トレ①	第4	4/23	5/28	6/25	休み	8/27	9/24	10/22	11/26	休み	1/28	2/25	3/25

水曜日	● 留 田 会 館【2階】													P あり・🌳なし
時 間	内 容	週	開 催 日											
9:30~10:30	筋トレ①	第1	休み	5/7	6/4	7/2	休み	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
	健康体操	第2	休み	5/14	6/11	7/9	休み	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	休み	3/11
	筋トレ①	第3	4/16	5/21	6/18	7/16	休み	9/17	休み	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
	有 酸 素	第4	休み	5/28	6/25	休み	8/27	9/24	10/22	11/26	休み	1/28	2/25	3/25

木曜日

❗ 台風接近時はお休みとなる可能性があります。

❗ 気象警報・熱中症警戒アラートが発令された場合はお休みです。

木曜日		● 池生涯学習センター【3階】												
時 間		内 容	週	開 催 日										
10:00~11:00	有酸素	第1	休み	5/1	6/5	7/3	休み	9/4	10/2	11/6	12/4	休み	2/5	3/5
	筋トレ①	第2	休み	5/8	6/12	7/10	休み	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
	健康体操	第3	休み	5/15	6/19	7/17	休み	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
	筋トレ①	第4	4/24	5/22	6/26	休み	8/28	9/25	休み	11/27	休み	1/22	2/26	3/26

木曜日		● 富士見会館【2階】												
時 間		内 容	週	開 催 日										
10:00~11:00	筋トレ①	第1	休み	5/1	6/5	7/3	休み	9/4	10/2	11/6	12/4	休み	2/5	3/5
	健康体操	第2	休み	5/8	6/12	7/10	休み	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
	筋トレ①	第3	4/17	5/15	6/19	7/17	休み	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
	有酸素	第4	休み	5/22	6/26	休み	8/28	9/25	休み	11/27	休み	1/22	2/26	3/26

木曜日		● 吉田区民会館【2階】												
時 間		内 容	週	開 催 日										
10:00~11:00	筋トレ①	第1	休み	5/1	6/5	7/3	休み	9/4	10/2	11/6	12/4	休み	2/5	3/5
	有酸素	第2	休み	5/8	6/12	7/10	休み	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
	筋トレ①	第3	4/17	5/15	6/19	7/17	休み	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
	健康体操	第4	休み	5/22	6/26	休み	8/28	9/25	休み	11/27	休み	1/22	2/26	3/26

↓健康福祉センターの「★」の日程(6/12、11/6、3/26)は、「2階健康スタジオで実施」します。

木曜日		● 健康福祉センター【2階多目的ホール】 ※筋トレ選択制												
時 間		内 容	週	開 催 日										
14:00~15:00	健康体操	第1	休み	5/1	6/5	7/3	休み	9/4	10/2	11/6★	12/4	休み	2/5	3/5
13:30~14:30	筋トレ①	第2	休み	5/8	6/12★	7/10	休み	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
14:45~15:45	筋トレ②													
14:00~15:00	有酸素	第3	休み	5/15	6/19	7/17	休み	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
13:30~14:30	筋トレ①	第4	4/24	5/22	6/26	休み	8/28	9/25	休み	11/27	休み	1/22	2/26	3/26★
14:45~15:45	筋トレ②													

木曜日		● 小室コミセン【3階】												
時 間		内 容	週	開 催 日										
14:00~15:00	筋トレ①	第1	休み	5/1	6/5	7/3	休み	9/4	10/2	11/6	12/4	休み	2/5	3/5
	健康体操	第2	休み	5/8	6/12	7/10	休み	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
	筋トレ①	第3	4/17	5/15	6/19	7/17	休み	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
	有酸素	第4	休み	5/22	6/26	休み	8/28	9/25	休み	11/27	休み	1/22	2/26	3/26

金曜日

❗ 台風接近時はお休みとなる可能性があります。

❗ 気象警報・熱中症警戒アラートが発令された場合はお休みです。

金曜日		● 泉会館【1階】												
		P あり(数台) 中履き必要												
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	健康体操	第1	休み	5/2	6/6	7/4	休み	9/5	10/3	11/7	12/5	休み	2/6	3/6
	筋トレ①	第2	休み	5/9	6/13	7/11	休み	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
	有酸素	第3	休み	5/16	6/20	7/18	休み	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	休み
	筋トレ①	第4	4/25	5/23	6/27	休み	8/22	9/26	休み	11/28	休み	1/23	2/27	3/27

金曜日		● 鎌田区民会館【2階】												
		P あり(数台) ・ なし												
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	有酸素	第1	休み	5/2	6/6	7/4	休み	9/5	10/3	11/7	12/5	休み	2/6	3/6
	筋トレ①	第2	休み	5/9	6/13	7/11	休み	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
	健康体操	第3	休み	5/16	6/20	7/18	休み	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	休み
	筋トレ①	第4	4/25	休み	6/27	休み	8/22	9/26	休み	11/28	休み	1/23	2/27	3/27

金曜日		● ふれあいセンター【2階】												
		なし ・  あり												
時 間	内 容	週	開 催 日											
10:00~11:00	筋トレ①	第1	休み	5/2	6/6	7/4	休み	9/5	10/3	11/7	12/5	休み	2/6	3/6
	有酸素	第2	休み	5/9	6/13	7/11	休み	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
	筋トレ①	第3	4/18	5/16	6/20	7/18	休み	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	休み
	健康体操	第4	休み	5/23	6/27	休み	8/22	9/26	休み	11/28	休み	1/23	2/27	3/27

金曜日		● 荻生涯学習センター【3階】 ※筋トレ選択制												
		P あり ・  あり												
時 間	内 容	週	開 催 日											
14:00~15:00	健康体操	第1	休み	休み	6/6	7/4	休み	9/5	10/3	11/7	12/5	休み	2/6	3/6
13:30~14:30 14:45~15:45	筋トレ① 筋トレ②	第2	休み	5/9	6/13	7/11	休み	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
14:00~15:00	有酸素	第3	休み	5/16	6/20	7/18	休み	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	休み
13:30~14:30 14:45~15:45	筋トレ① 筋トレ②	第4	4/25	休み	6/27	休み	8/22	9/26	休み	11/28	休み	1/23	2/27	3/27

金曜日		● 大原武道場【1階】 ※筋トレ選択制												
		P …市役所駐車場 中履き必要												
時 間	内 容	週	開 催 日											
13:30~14:30 14:45~15:45	筋トレ① 筋トレ②	第1	休み	5/2	6/6	7/4	休み	9/5	10/3	11/7	12/5	休み	2/6	3/6
14:00~15:00	健康体操	第2	休み	5/9	6/13	7/11	休み	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
13:30~14:30 14:45~15:45	筋トレ① 筋トレ②	第3	4/18	5/16	6/20	7/18	休み	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	休み
14:00~15:00	有酸素	第4	休み	休み	6/27	休み	8/22	9/26	休み	11/28	休み	1/23	2/27	3/27

介護予防

あなたは『フレイル』大丈夫ですか？

Q1 フレイルって？

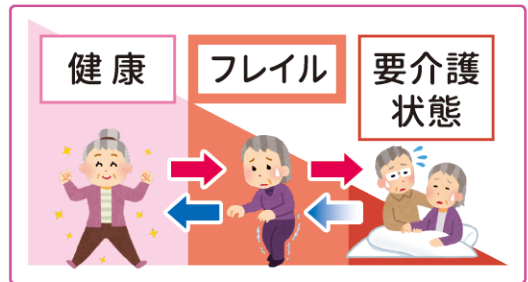
A1 健康な状態と要介護状態の間のことです。

Q2 フレイルの予防・対策は？

A2 栄養・身体活動・社会参加に取り組みましょう！

Q3 フレイルの予防・対策、伊東市では何ができる？

A3 健康体操クラブや居場所・通いの場、認知症カフェ等をご活用ください！



身体活動

歩行を1日40分以上、
多要素な運動（筋力・バランス・柔軟性など）を週3日以上
行うことが推奨されています。

（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より）

例1 健康体操クラブ週3回参加

例2 健康体操クラブ週1回参加
＋週2日自宅で運動

健康体操クラブを活用しながら
ご自身で
週3日以上
の運動に
取り組んで
みましょう！



社会参加

社会参加の数が多いほど、フレイル発症リスクが低くなる
傾向がある、とされています。（高齢者の社会参加とフレイルとの関連より）

居場所・通いの場（約60か所）：

地域住民が主体となり、団体ごとに軽い体操や
音楽、健康麻雀、手芸等得意なことを活かして、
おしゃべりしながら楽しく活動しています。

また、専門職の派遣をし、栄養や口腔等の健康に関する講話も
行っています。

詳細は「居場所一覧」・市ホームページをご覧ください。



認知症カフェ（11か所）：

「認知症ってどんな病気？」「最近物忘れが気
になる」「介護の悩みを聞いてほしい！」ご本人同士、ご家族
同士で同じおもしろい共有できる場所です。

また、専門職が必ずいますので、様々な情報を得たり、気軽に
相談したりすることもできます。地域の方をはじめ、どなた
でも参加できますので、お気軽にお越しください。



お問い合わせ

● 高齢者福祉課 ☎0557-32-1562

● 地域包括支援センター

圏域	事業所名	事業所所在地	連絡先
宇佐美	宇佐美地域包括支援センター	〒414-0001 宇佐美2405-2 (老健のぞみ内)	☎0557-48-0640
湯川・松原・岡・鎌田	伊東地域包括支援センター	〒414-0013 桜木町2-2-3 (伊東市社会福祉協議会内)	☎0557-38-4165
玖須美・新井	中央地域包括支援センター	〒414-8555 大原2-1-1 (伊東市役所 高齢者福祉課内)	☎0557-52-3003
川奈・吉田・荻・十足	小室地域包括支援センター	〒414-0053 荻772-1 (特養 奥野苑内)	☎0557-38-8801
富戸・赤沢・池・八幡野	対島地域包括支援センター	〒413-0232 八幡野1028-4 (特養 伊豆高原十字の園内)	☎0557-55-2872

みなさまが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにサポートします。
健康・福祉、介護保険、成年後見制度についてなどもお気軽にご相談ください！

認知症理解
普及啓発
キャラクター



©いわいとしお