

令和8年度 前期日程

元気を持続 いきいき生活

気になったら
はじめどき!!
65歳以上の方必見
です!!

伊東市にお住まいのみなさんが、年齢を重ねても自分らしく
いきいきと自立した生活を送り続けられるよう、教室を開催いたします!
伊東市が各事業所に委託、実施をしています。

募集 内容

- いきいき健活教室…2、3ページ
- 体幹筋力向上教室…4ページ
- 水中運動教室…4ページ

※今回お知らせする日程は、令和8年度前期の日程となります。
令和8年度後期の日程は、広報いとう8月号でお伝えします。



対象となる方

伊東市に住民登録がある65歳以上の方で、 医師から運動制限されていない方

※医療機関を受診中の方は、必ず主治医に相談の上お申し込みください。
高血圧などで運動することが適さない場合は、教室への参加をお断りする場合があります。

教室に参加するためには?

参加希望の方は各会場の日程・受付日等をご参照の上、直接、各事業所へご連絡ください!
※応募多数の場合、抽選となります。

- ★送迎はありませんので、会場までは各自でお越しくください。
- ★場合によっては日程途中からの参加も可能です。お問い合わせください。

保険料・持ち物

- ・費用は教室参加初回に傷害保険料等として頂戴する1,000円のみです!
- ・タオル・水分補給の飲み物をご持参ください。



体幹筋力向上教室

大腰筋トレーニングマシンを使用し、インナーマッスルを鍛える教室です。
自分の体力に合わせて運動できるマシンを使って、貯筋肉運動を始めましょう!

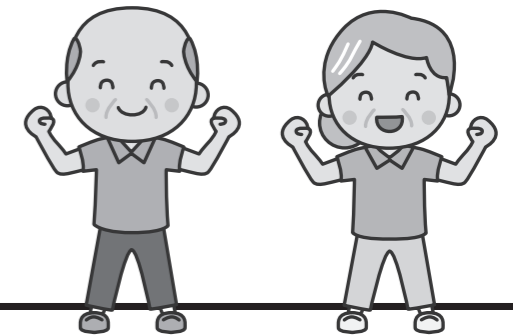
日 程	
会 場	伊東マリンタウンマシンルーム 他
時 間	【Aコース】10:00~12:00 【Bコース】13:00~15:00
1回	4月27日(月)
2回	5月11日(月)
3回	5月18日(月)
4回	5月25日(月)
5回	6月 1日(月)
6回	6月15日(月)
7回	6月22日(月)
8回	6月29日(月)
9回	7月 6日(月)
10回	7月13日(月)
11回	7月27日(月)
12回	8月 3日(月)
定員	各コース10名

申込締切 ~4月10日(金)

受付時間 9:00~13:00 ※日・祝を除く

※申込締切日を過ぎても空き状況により参加受付可能な場合があります。お問い合わせください。
※申込み多数の場合は、新規申込みの方を優先後、抽選となります。
※後期も開催します。後期日程は、広報いとう8月号に折り込まれます。

お申込み・お問い合わせは…
スポウエル健身塾 ☎055-976-3033



水中運動教室

水の浮力を利用して、腰やひざの関節に負担をかけず、無理なく足腰の筋肉のトレーニングができます。
運動不足の方にもおすすめです。

日 程	
会 場	Let'sスイミングクラブ伊東 (伊東市南町2-114-1)
時 間	13:15~15:15 (水中運動の時間は60分間)
事前研修会	5月13日(水) ※水中運動なし
1回	5月27日(水)
2回	6月 3日(水)
3回	6月10日(水)
4回	6月17日(水)
5回	6月24日(水)
6回	7月 1日(水)
7回	7月 8日(水)
8回	7月15日(水)
定 員	15名※先着順

申込開始 4月7日(火) 11:00~ ※定員に達し次第受付終了

受付時間 11:00~18:00 ※火・水・金曜日のみ受付可

※先着順となりますが、1人でも多くの方に体験していただきたいため、申込多数の場合は初めて参加される方を優先とさせていただきます。
※事前研修会と8回目に体力測定があります。

お申込み・お問い合わせは…
Let'sスイミングクラブ伊東 ☎0557-37-2231



小室圏域(川奈・吉田・萩・十足の
はつらつ教室に参加したい方
連絡先 奥野苑 ☎0557-38-2225



日	程	日	程	日	程
会場	小室コミセン	会場	南一碧台自治町内会館	会場	荻生涯学習センター
時間	13:30~15:30	時間	10:00~12:00	時間	10:00~12:00
1回	4月10日(金)	1回	4月13日(月)	1回	4月16日(木)
2回	4月17日(金)	2回	4月27日(月)	2回	4月23日(木)
3回	4月24日(金)	3回	5月11日(月)	3回	5月7日(木)
4回	5月1日(金)	4回	5月25日(月)	4回	5月14日(木)
5回	5月8日(金)	5回	6月8日(月)	5回	5月21日(木)
6回	5月15日(金)	6回	6月22日(月)	6回	5月28日(木)
7回	5月22日(金)	7回	6月29日(月)	7回	6月4日(木)
8回	5月29日(金)	8回	7月13日(月)	8回	6月11日(木)
9回	6月5日(金)	9回	7月27日(月)	9回	6月18日(木)
10回	6月12日(金)	10回	8月10日(月)	10回	6月25日(木)
申込締切	3月27日(金)	申込締切	4月3日(金)	申込締切	4月3日(金)
受付時間	月~金/9:00~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/9:00~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/9:00~17:00 ※土日祝を除く
定員	30名	定員	15名	定員	30名

いきいき

健康活動教室

内
容

シニア期を元気に過ごすための運動・脳トレ・レクリエーションに加え、専門職による講話も行います。
「栄養講話」…メタボ予防からフレイル予防へ。「塩分」には要注意!健康長寿のための食事方法を、日常生活に取り入れやすい内容でお届けします。食生活をギアチェンジ!
「歯科講話」…オーラルフレイル予防として、美味しい食事や楽しい会話を長く続けるためのお口の健康を学びます。歯磨きのしかたやお口の体操も伝授します!

お申込みは各事業所へご連絡ください。
お住まいの地域以外の教室にも参加することができます!
※申込締切日を過ぎても空き状況により参加受付可能な場合があります。
お問い合わせください。
※各教室申込み多数の場合は、新規申込みの方を優先後、抽選となります。
※令和8年度のいきいき健活教室への参加は令和8年4月1日~令和9年3月31日の間で1教室限りとさせていただきます。



対島圏域(富戸・八幡野・池・赤沢)の
きらめき教室に参加したい方
連絡先 伊豆高原十字の園 ☎090-6595-4985



日	程	日	程	日	程
会場	八幡野コミセン	会場	払町会館	会場	池生涯学習センター
時間	9:30~11:30	時間	9:30~11:15	時間	9:30~11:30
1回	4月15日(水)	1回	4月21日(火)	1回	4月24日(金)
2回	4月22日(水)	2回	4月28日(火)	2回	5月1日(金)
3回	5月20日(水)	3回	5月12日(火)	3回	5月8日(金)
4回	5月27日(水)	4回	5月19日(火)	4回	5月15日(金)
5回	6月3日(水)	5回	5月26日(火)	5回	5月22日(金)
6回	6月10日(水)	6回	6月2日(火)	6回	6月5日(金)
7回	6月17日(水)	7回	6月9日(火)	7回	6月12日(金)
8回	6月24日(水)	8回	6月16日(火)	8回	6月19日(金)
9回	7月1日(水)	9回	6月23日(火)	9回	6月26日(金)
10回	7月8日(水)	10回	6月30日(火)	10回	7月3日(金)
申込締切	4月6日(月)	申込締切	4月10日(金)	申込締切	4月10日(金)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く	受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	30名	定員	15名	定員	30名

伊東圏域(湯川・松原・岡・鎌田)の
かがやき教室に参加したい方
連絡先 社会福祉協議会
☎0557-36-5512

日	程
会場	はばたき
時間	10:00~12:00
1回	5月25日(月)
2回	6月1日(月)
3回	6月8日(月)
4回	6月15日(月)
5回	6月22日(月)
6回	6月29日(月)
7回	7月6日(月)
8回	7月13日(月)
9回	7月27日(月)
10回	8月3日(月)
申込締切	5月8日(金)
受付時間	月~金/8:30~17:00 ※土日祝を除く
定員	15名

中央圏域(政須美・新井)の
わくわく教室に参加したい方
連絡先 クラシオンデポルテ
☎0557-44-5110

日	程
会場	伊東ショッピングプラザデュオ2階
時間	9:45~11:45
1回	5月8日(金)
2回	5月15日(金)
3回	5月22日(金)
4回	5月29日(金)
5回	6月5日(金)
6回	6月12日(金)
7回	6月19日(金)
8回	6月26日(金)
9回	7月3日(金)
10回	7月10日(金)
申込締切	4月17日(金)
受付時間	月~金/8:00~17:00
定員	15名