

令和7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・
ノルディックウォーキング教室…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7年度前期の日程となります。
令和7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。

- ★日程途中からの参加も可能です！
- ★送迎はありませんので、会場までは各自でお越しください。

保険料・持ち物

- ・費用は教室参加初回到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	伊東マリント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	5月13日（火）
2回	5月20日（火）
3回	5月27日（火）
4回	6月 3日（火）
5回	6月17日（火）
6回	6月24日（火）
7回	7月 1日（火）
8回	7月 8日（火）
9回	7月15日（火）
10回	7月22日（火）
11回	7月29日（火）
12回	8月 5日（火）
定員	各コース10名

申込締切 4月8日（火） 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。
※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。
※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…スパウエル健身塾 ☎055-976-3033

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキング公認指導員が基本から指
導します。通常歩行よりも効率の良い運動効果を体
感しましょう。毎回3km程度実施します。

日 程	
会 場	健康福祉センター周辺
時 間	10:00～11:30
1回	5月13日（火）
2回	5月20日（火）
3回	5月27日（火）
4回	6月 3日（火）
5回	6月10日（火）
6回	6月17日（火）
7回	6月24日（火）
8回	7月 1日（火）
9回	7月 8日（火）
10回	7月15日（火）
定 員	20名

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	13:00～15:00 (水中運動の時間は60分間)
事前研修会	5/14（水）※水中運動なし
1回	5/28（水）
2回	6/ 4（水）
3回	6/11（水）
4回	6/18（水）
5回	6/25（水）
6回	7/ 2（水）
7回	7/ 9（水）
8回	7/16（水）
定員	15名※先着順

申込開始 4月9日（水）11時～
定員に達し次第受付終了

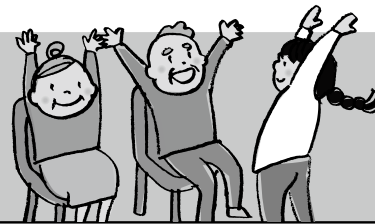
受付時間 火・水・金・土曜日…11:00～17:00
日曜日…11:00～14:00
※月・木曜日は休館日

※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

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	
会 場	八幡野コミセン
時 間	9:30~11:30
1回	4月23日（水）
2回	5月 7日（水）
3回	5月14日（水）
4回	5月21日（水）
5回	5月28日（水）
6回	6月 4日（水）
7回	6月11日（水）
8回	6月18日（水）
9回	6月25日（水）
10回	7月 2日（水）
申込締切	4月11日（金）
受付時間	月～金／8:30～17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名

日 程	
会 場	池生涯学習センター
時 間	9:30~11:30
1回	4月25日（金）
2回	5月 2日（金）
3回	5月 9日（金）
4回	5月16日（金）
5回	5月23日（金）
6回	5月30日（金）
7回	6月 6日（金）
8回	6月13日（金）
9回	6月20日（金）
10回	6月27日（金）
申込締切	4月11日（金）
受付時間	月～金／8:30～17:00 ※土日祝を除く
定員	30名

小室圏域（川奈・吉田・荻・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	
会 場	荻生涯学習センター
時 間	10:00~12:00
1回	4月10日（木）
2回	4月17日（木）
3回	4月24日（木）
4回	5月 8日（木）
5回	5月15日（木）
6回	5月22日（木）
7回	5月29日（木）
8回	6月 5日（木）
9回	6月12日（木）
10回	6月19日（木）
申込締切	4月 1日（火）
受付時間	月～金／9:00～17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名

日 程	
会 場	小室コミセン
時 間	13:30~15:30
1回	4月11日（金）
2回	4月18日（金）
3回	4月25日（金）
4回	5月 2日（金）
5回	5月 9日（金）
6回	5月16日（金）
7回	5月23日（金）
8回	5月30日（金）
9回	6月 6日（金）
10回	6月13日（金）
申込締切	4月 1日（火）
受付時間	月～金／9:00～17:00 ※土日祝を除く
定 員	30名

日 程	
会 場	南一碧台自治町内会館
時 間	10:00~12:00
1回	4月14日（月）
2回	4月28日（月）
3回	5月12日（月）
4回	5月26日（月）
5回	6月 9日（月）
6回	6月23日（月）
7回	6月30日（月）
8回	7月14日（月）
9回	7月28日（月）
10回	8月11日（月）
申込締切	4月 1日（火）
受付時間	月～金／9:00～17:00 ※土日祝を除く
定 員	15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	南伊東地域センターなごみ（広野）
時 間	9:30~11:30
1回	5月26日（月）
2回	6月 2日（月）
3回	6月 9日（月）
4回	6月16日（月）
5回	6月23日（月）
6回	6月30日（月）
7回	7月 7日（月）
8回	7月14日（月）
9回	7月28日（月）
10回	8月 4日（月）
申込締切	5月12日（月）
受付時間	月～金／8:30～17:00 ※土日祝を除く
定 員	15名

中央圏域（玖須美・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	玖須美温泉会館
時 間	9:00~11:00
1回	5月14日（水）
2回	5月21日（水）
3回	5月28日（水）
4回	6月 4日（水）
5回	6月11日（水）
6回	6月18日（水）
7回	6月25日（水）
8回	7月 2日（水）
9回	7月 9日（水）
10回	7月16日（水）
申込締切	4月23日（水）
受付時間	月～金／8:00～17:00
定 員	15名

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」…フレイル予防として、食生活で気をつけるべき点や、簡単に作ることができる栄養満点のレシピを紹介します。
「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紹介します。

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7年度のいきいき健活教室への参加は令和7年4月1日～令和8年3月31日の間で1教室限りとさせていただきます。

