

## 2. 健康づくり

### 健康体操・3B体操

| 館         | 団体名              | 週     | 曜日 | 時 | 対 象   | 備 考  |
|-----------|------------------|-------|----|---|-------|------|
| 01.中央     | ストレッチクラブ         | 1・3   | 火  | 朝 |       |      |
| 02.平良     | 生命の貯蓄体操          | 1・3   | 水  | 朝 |       | 健康体操 |
| 03.原      | らくらく健康体操         | 2・4   | 金  | 朝 | 成人    |      |
| 05.地御前    | ヤングシニアの健康体操(A)   | 1・3   | 月  | 朝 | 女性    |      |
|           | ヤングシニアの健康体操B     | 2・4   | 月  | 昼 | 成人女性  |      |
| 06.佐方     | ストレッチ体操クラブ       | 毎     | 水  | 朝 | 成人    |      |
| 08.串戸     | シニア健康体操          | 1・3   | 金  | 朝 | 成人    |      |
| 09.阿品台    | 元気できんさい健康体操      | 2・4   | 水  | 朝 | 50歳以上 |      |
| 10.宮園     | レディース & シニアの健康体操 | 1・3   | 火  | 朝 | 成人女性  |      |
|           | ヤングシニアの健康体操      | 2・4   | 木  | 朝 | 成人女性  |      |
|           | らくらく健康体操         | 2・4   | 金  | 昼 | 成人    |      |
|           | フィットネスサークル       | 1・3   | 金  | 夜 | 成人女性  |      |
| 12.友和     | 健康体操             | 4月・4木 |    | 朝 | 成人    |      |
|           | 生命の貯蓄体操          | 1・3   | 木  | 昼 |       |      |
| 13.津田     | 生命の貯蓄体操(夜)       | 1～4   | 火  | 夜 |       | 健康体操 |
|           | さわやか3B           | 1・3   | 水  | 夜 | 成人    | 健康体操 |
|           | 3Bエクササイズ         | 1・3   | 木  | 朝 |       | 健康体操 |
|           | 生命の貯蓄体操(昼)       | 1～4   | 木  | 昼 |       | 健康体操 |
| 17.まるくる大野 | ニューウェーブ          | 毎     | 水  | 朝 | 成人    | 健康体操 |
| 18.大野西    | さくらサロン           | 1～4   | 水  | 昼 | 成人    | 百歳体操 |

### ヨガ

| 館         | 団体名            | 週   | 曜日 | 時 | 対 象  | 備 考 |
|-----------|----------------|-----|----|---|------|-----|
| 02.平良     | へらへら笑いヨガクラブ    | 3   | 金  | 昼 |      |     |
| 04.宮内     | ヨガクラブ I        | 1・3 | 火  | 朝 | 成人   |     |
| 05.地御前    | ヨーガ(2)         | 1・3 | 木  | 朝 |      |     |
|           | ヨーガ1           | 2・4 | 木  | 朝 | 成人   |     |
| 06.佐方     | ヨガクラブ          | 毎   | 木  | 朝 | 成人女性 |     |
| 07.阿品     | ヨガクラブ          | 1・3 | 火  | 朝 | 成人   |     |
| 08.串戸     | 月曜ヨガクラブ        | 1・3 | 月  | 朝 | 成人女性 |     |
| 09.阿品台    | 月曜ヨーガクラブ       | 1・3 | 月  | 朝 |      |     |
| 10.宮園     | ヨガクラブ          | 1・3 | 火  | 昼 | 成人女性 |     |
| 11.四季が丘   | 四季が丘ヨガ         | 1・3 | 木  | 朝 | 成人女性 |     |
| 16.吉和     | 吉和ヨガクラブ ナガルパリカ | 2・4 | 火  | 夜 | 成人   |     |
| 17.まるくる大野 | ヨガ教室           | 1・3 | 土  | 朝 | 成人   |     |

## その他健康づくり

| 館        | 団体名                      | 週   | 曜日 | 時 | 対 象  | 備 考   |
|----------|--------------------------|-----|----|---|------|-------|
| 06.佐方    | 廿日市吹矢同好会                 | 毎   | 日  | 昼 |      |       |
| 07.阿品    | ピラティスクラブ阿品               | 1   | 木  | 朝 |      |       |
| 08.串戸    | 串戸ストレッチクラブ               | 1・3 | 水  | 朝 | 成人   |       |
|          | 串戸スローエアロビック教室            | 2・4 | 水  | 朝 | 成人   |       |
| 09.阿品台   | 楽々エアロビ♫                  | 1・3 | 木  | 朝 | 成人   |       |
| 10.宮園    | 宮園氣功塾                    | 1・3 | 木  | 昼 |      |       |
| 11.四季が丘  | シニア フィットネス               | 1・3 | 月  | 朝 | 成人女性 |       |
| 12.友和    | 指圧クラブ                    | 2・4 | 木  | 昼 | 成人   |       |
| 19.大野東   | 脳いきいき班会                  | 1   | 火  | 昼 |      | 認知症予防 |
|          | はつ笑いクラブ                  | 1   | 土  | 昼 |      | 笑いヨガ  |
|          | スポーツウェルネス吹矢<br>広島西同好会    | 2・4 | 日  | 朝 | 成人   |       |
| 21.宮島杉之浦 | スポーツウェルネス吹矢広島<br>宮島支部同好会 | 1～4 | 木  | 昼 | 成人   |       |