

| No. | 小分類  | 分野   | 団体名                   | 活動施設                                  | 活動曜日・時間帯                      | 入会金        | 会費など                       | 材料費など              | 活動紹介   |
|-----|------|------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------|----------------------------|--------------------|--|
| 1   | 健康体操 | 3B体操 | 3B体操                  | いせトピア                                 | 火曜10:00～11:30                 |            | 約2万/<br>6ヶ月                |                    | 生涯学習発表会、集まれ3Bの仲間たち「つどい」周年大会等参加。  |
| 2   | 健康体操 | 3B体操 | 3B体操 ブルースカイ           | いせトピア                                 | 水曜10:00～12:00                 |            | 3ヶ月<br>9,000円              |                    | 素敵な先生のご指導のもと3B体操の用具(ボール・ベルター・ベル)を使い、音楽に合わせて楽しく、気持ち良く身体を動かしています。  |
| 3   | 健康体操 | 3B体操 | アイリス二見                | 二見生涯<br>学習セン<br>ター                    | 水曜10:00～11:30                 | 1,00<br>0円 | 月2,800<br>円                |                    | 音楽に合わせて楽しく体を動かして行う健康体操。初心者が多いのでストレッチもしっかりし、体や用具の使い方を無理のないようゆっくり楽しく学んでいます。子どもの参加は一緒にやっていただければできます。                        |
| 4   | 健康体操 | 太極拳  | 伊勢太極拳朋友会 嚶鳴会<br>グループ  | いせトピ<br>ア、労働福<br>祉会館                  | 水曜9:30～11:00                  |            | 月3,000<br>円                |                    | 太極拳はゆっくりとした動作の有酸素運動で、年齢を問わず行えます。楽しみながら健康寿命を延ばすことができます。   |
| 5   | 健康体操 | 太極拳  | 伊勢太極拳朋友会 どんぐり<br>グループ | いせトピ<br>ア、古市参<br>宮街道資<br>料館           | 毎週金曜10:00～12:00               |            | 月3,000<br>円                |                    | 健康維持のため、ストレッチや歩法など行い老若男女問わず生涯スポーツの太極拳を楽しんでいます。   |
| 6   | 健康体操 | 3B体操 | 小俣3Bサークル              | 小俣農村<br>環境改善<br>センター・<br>小俣老人<br>福祉会館 | 月4回土曜<br>9:30～11:00           | 1,00<br>0円 | 月3,000<br>円                | 初回の<br>み3,136<br>円 | ボール・ベル・ベルターを使い楽しい音楽に合わせて体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小俣文化サークル文化祭、ダンスフェスティバル、3B体操大会の発表会等に参加。                                  |
|     | 健康体操 | 3B体操 | 小俣3Bサークル              | 小俣老人<br>福祉会館                          | 月4回土曜<br>20:00～21:30          | 1,00<br>0円 | 月2,500<br>円                | 初回の<br>み3,136<br>円 | ボール・ベル・ベルターを使い楽しい音楽に合わせて体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小俣文化サークル文化祭、ダンスフェスティバル、3B体操大会の発表会等に参加。                                  |
|     | 健康体操 | 3B体操 | 小俣3Bサークル              | 小俣老人<br>福祉会館                          | 月4回火曜<br>20:00～21:30          | 1,00<br>0円 | 月3,000<br>円                | 初回の<br>み3,136<br>円 | ボール・ベル・ベルターを使い楽しい音楽に合わせて体を動かしています。みえスポーツレクリエーション、小俣文化サークル文化祭、ダンスフェスティバル、3B体操大会の発表会等に参加。                                  |
| 7   | 健康体操 | 太極拳  | 小俣太極拳(楊名時)            | 小俣農村<br>環境改善<br>センター・<br>小俣保陰<br>福祉会館 | 金曜9:30～11:00                  |            | 年1,600<br>円<br>月2,200<br>円 |                    | 心と動きを一つにして、深く長い呼吸をしながら、無心に舞う楊名時太極拳は「健康太極拳」です。楽しくをモットーに活動を始めました。いつまでも健康であることをめざし、長く続けていきたいと考えています。                        |
| 8   | 健康体操 | 自彊術  | 自彊術普及会                | 城田コミュ<br>ニティセン<br>ター                  | 火曜19:30～20:45、20:45～<br>22:00 |            | 月3,000<br>円                | 年会費<br>3,000円      | 「自彊術健康体操」は、独特の呼吸法と共に1～31の動作を行い全身のストレッチやマッサージを道具無しで出来る体操です。呼吸法と関節をたくさん動かすことで自律神経のバランスを整え心身共にリフレッシュできます。東洋医学をルーツとしている体操です。 |

| No. | 小分類  | 分野          | 団体名          | 活動施設         | 活動曜日・時間帯                 | 入会金    | 会費など                    | 材料費など  | 活動紹介   |
|-----|------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|--------|-------------------------|--------|--|
| 9   | 健康体操 | ストレッチ       | ストレッチサークル花桃  | いせトピア        | 火曜午前                     |        |                         |        | 心と身体の健康をモットーに、ストレッチでしなやかな身体を作り、体の歪みや腰痛、肩凝り、膝痛の予防と改善を目指しています。コロナ前まではお食事会（おしゃべり会）や日帰りのバス旅行などでリフレッシュしていました。 |
| 10  | 3B体操 | 3B体操        | 二見3B体操クラブ    | 二見生涯学習センター   | 金曜19:30～21:00 5週目は休会     |        | 月2,500円                 |        | 3B体操は3つの道具を使って行う健康体操で、楽しくきもちの良い汗をかいています。音楽に合わせて頭の体操やストレッチ、ゲーム等も楽しんでいます。                                  |
| 11  | ダンス  | レクダンス       | レクダンスクラブ     | 二見生涯学習センター   | 火曜 19:30～21:00           | 1,500円 | 月900円                   |        | いつでも誰でも楽しく踊れるダンスです。発表会や交流会もあります。いつでも見学にきてください。   |
| 12  | 健康体操 | 健康体操        | 二見きらきらクラブ    | 二見生涯学習センター   | 第1,3火曜<br>9:00～11:00     |        | 年会費<br>2,000円<br>1回500円 |        | 日頃の姿勢の大切な事や物忘れの予防等スローペースで無理なく体を動かさしめにつけられるようにと活動しています。興味のある方ぜひ見学、参加されませんか？おまちしています。                      |
| 13  | 健康体操 | 健康体操        | みそのリズムダンスクラブ | 御菌公民館        | 第1第3土曜<br>14:00～16:00    |        | 月1,000円                 |        | 40代～80代まで年代を超え楽しく体を動かしています。  |
| 14  | 健康体操 | 太極拳         | 揚名時八段錦・太極拳   | 浜郷コミュニティセンター | 第1第3金曜<br>13:30～15:00    |        | 月1,000円                 |        | 年齢、体力に関係なく楽しめます。（生活習慣病の予防、転倒予防に）   |
| 15  | 健康体操 | ヨガ          | ヨガサークル       | 小俣北部公民館      | 水曜9:40～10:40、10:50～11:50 |        | 月3,000円                 |        | ヨガの基本を大切に、呼吸に合わせて体を動かす。意識を自分の体に集中させ、日常使わない筋肉等も刺激する。  |
| 16  | 健康体操 | ピラティス       | スマイル         | いせトピア        | 月2回木曜日午後                 |        | 月1,500円                 |        | ピラティス  |
| 17  | 健康体操 | 太極拳         | 北浜太極拳教室      | 北浜コミュニティセンター | 水曜日19:30～21:30           |        | 月2,000円                 | 1,000円 | 揚名時太極拳八段錦、24式の練習。  |
| 18  | ダンス  | レクダンス&ストレッチ | 小俣トリム        | 小俣老人福祉会館     | 第2第4金曜日 10:00～11:30      |        | 6ヶ月<br>4,000円           |        | いつでもどこでも誰もが楽しく踊れるレクダンスです。フォークダンス・リズムダンス・体操調の振り付けでなつかしい曲やポップス、演歌などの曲を使って踊りましょう。                           |