

介護予防

タッキースマイル

脳トレ、ストレッチ、ウォーキング、筋トレ。  
(ボール、ゴムチューブ、マット)

活動場所	岩沼西コミュニティセンター		
活動日時	毎週金曜日 14:00~16:00		
連絡先	佐藤 由紀江		
	☎0223-24-3146	☎	
	✉		
入会条件	なし	入会金	なし
会費	月額 1,000 円	見学	否
その他経費など	なし		

タッキー先生の楽しい脳トレで認知症予防。きつい筋トレで健康維持・増進。休憩タイムの和やかな会話で参加率アップ!! 笑顔あふれる教室です。

太極拳

岩沼太極拳 朋友

練習内容は、準備体操と音楽に合わせて太極拳・剣・扇などを行っています。太極拳は、心身をリラックスさせ、ゆっくり柔らかく行います。足腰も丈夫になることから、最近は「フレイル予防」に最適と若い方も年配者の方も楽しみながら、熱心に行っています。

活動場所	勤労者活動センター		
活動日時	毎週土曜日 9:30~11:30		
連絡先	沼田 とし子		
	☎0223-22-2991	☎	
	✉		
入会条件	なし	入会金	2,000 円
会費	月額 2,000 円	見学	可
その他経費など	なし		

無料体験ができます。会場に直接または沼田(22-2991)にご連絡ください。「いわぬま市民交流フェスティバル」「ハナトピア岩沼秋の収穫祭」に出演しています。ぜひ、ご一緒に出演してみませんか。楽しいですよ!

健康

ゆったり体操・ひまわりの会

ストレッチ体操を中心として体をほぐし、太極拳を実施している。

活動場所	勤労者活動センター		
活動日時	毎週木曜日		
連絡先	林崎 正俊		
	☎0223-29-2926	☎ 090-1063-8513	
	✉		
入会条件	なし	入会金	なし
会費	月額 2,000 円	見学	可
その他経費など	なし		

健康寿命を延ばす一助になればと思って、会員継続して続いています。

健康体操

ロコモグループ

からだ調整体操等を通して体のバランスを保ち、健康保持のために活動を運動を行う。

活動場所	勤労者活動センター		
活動日時	第1・第3金曜日 13:00~16:00		
連絡先			
	☎	☎	
	✉		
入会条件	65 歳以上	入会金	なし
会費	年額 5,500 円	見学	可
その他経費など	なし		

健康体操を始めたい方、ちょっとでも興味のある方、ご連絡をお待ちしています。

# 1. 体操・武道・運動

## 健康体操

### アクアシスターズ

水中運動にて健康維持増進と親睦を深める。会員もいつでも募集しています。練習も見学にいつでも来てください。

活動場所	グリーンピア岩沼		
活動日時	隔週月曜日 10:30~11:30		
連絡先	浅野 和子		
	☎0223-22-0516	📠	
	✉		
入会条件	なし	入会金	なし
会費	3ヶ月ごと 5,000円	見学	可
その他経費など	保険代 1,200円(年1回)		

## 介護予防教室

### すみれ会

介護予防、軽運動。音楽に合わせてみんなで笑い合う運動をしています。

活動場所	岩沼市総合福祉センターiあいプラザ		
活動日時	月曜日(月4回) 10:00~11:30		
連絡先	新野 きみ子		
	☎0223-24-0186	📠	
	✉		
入会条件	岩沼市住人、65歳以上 自力で参加できる方	入会金	なし
会費	月額 1,000円	見学	可
その他経費など	なし		

見学はいつでもできます。見学前に連絡をお願いします。

## 3B体操

### 3B体操 ふじの会

健康増進のために音楽に合わせて楽しく3B体操を行っています。依頼を頂ければ出前の3B体操の講習会や3B体操のお話しなども引き受けます。会員も随時募集しています。いつでも練習を見学に来てください。

活動場所	いわぬま市民交流プラザ		
活動日時	第2・第4月曜日 10:00~11:30		
連絡先	渡辺 多喜子		
	☎0223-36-9639	📠	
	✉		
入会条件	なし	入会金	1,000円
会費	月額 1,500円	見学	可
その他経費など	なし		

運動不足が気になっている方、健康体操を始めてみたい方ご連絡をお待ちしております。見学はいつでもできます。見学前にお電話をお願いします。楽しく体操を試みませんか。

## 介護予防、健康体操

### 太極柔力球ひまわり

中国生まれのニュースポーツで、ラケットにボールを乗せたまま音楽に合わせてながら円運動やふりこ運動をする全身を使ったリズム健康体操。元気でいつまでも自分の足で動きたい思いで楽しく動ける幸せを感じながら活動しています。お気軽に一度見学に来てください。

活動場所	いわぬま市民交流プラザ		
活動日時	第1・3木曜日 13:30~15:30		
連絡先	沼田 智美		
	☎	📠 090-2020-5602	
	✉ mystory3ab@gmail.com		
入会条件	なし	入会金	なし
会費	1回 400円	見学	可
その他経費など	必要となった時、会員に因って必要な額を集金します。		

ボールを落とさないようにラケットを動かすのは難しそうに思いますが、大丈夫、楽しく出来る事間違いなしです。体験は無料で～す。

## 健康運動

## 楊式太極拳の会

楊式太極拳の練習。

活動場所	いわぬま市民交流プラザ他		
活動日時	第1・2・3土曜日 13:30~15:30		
連絡先	及川 和夫		
	☎	080-1810-4090	
	✉		
入会条件	なし	入会金	なし
会費	1回 500円	見学	可
その他 経費など	なし		

太極拳に関心のある方気軽においで下さい。肩の凝らない団体です。

## 健康太極拳

## 楊名時健康太極拳

緩やかで途切れることのない動きは、血流の好循環につながり梗塞などの予防となる他、加齢とともに低下した筋力を蘇らせ転倒防止になると言われています。

活動場所	いわぬま市民交流プラザ		
活動日時	火曜日 9:00~12:00		
連絡先	玉田 征幸		
	☎0223-22-1478	☎	
	✉		
入会条件	なし	入会金	なし
会費	月額 2,000円	見学	可
その他 経費など	なし		

年齢に関係なく参加できます。明るく楽しい会です。いつでも見学・入会可能です。

## ヨガ

## ヨーガサークルパドマ

健康維持のためのヨーガ、リラックス簡単ヨーガ。無料体験1回のみあります。

活動場所	いわぬま市民交流プラザ		
活動日時	隔週水曜日 10:15~11:45		
連絡先	菅原 美佳		
	☎	080-1659-1990	
	✉	sakusumiao@gmail.com	
入会条件	どなたでも、何歳でも可	入会金	なし
会費	月額 1,200円	見学	可
その他 経費など	なし		

ご自分のペースで無理なく出来る簡単やさしいヨーガです。一緒にカラダとココロをゆるめてリラックス、リフレッシュしましょう！！

## 運動教室

## 鍛えま商会男組

相互交流を通して介護予防の推進を目的に運動教室を開催。

活動場所	玉浦コミュニティセンター		
活動日時	第1・第3水曜日		
連絡先	武田 貞男		
	☎0223-22-2417	☎	
	✉		
入会条件	男性	入会金	なし
会費	年額 6,000円 (月 500円)	見学	可
その他 経費など	なし		

## 3B 体操

## さわやか 3B サークル

ボール(Ball)・ベル(Bell)・ベルダー(Bellter)という3つの手具を使い、音楽に合わせて身体を動かす、健康維持に努めています。

活動場所	玉浦コミュニティセンター		
活動日時	第1・第3・第4水曜日 13:30~15:00		
連絡先	石田 静枝		
	☎	090-7330-7145	
	✉		
入会条件	なし	入会金	1,000円
会費	月額 2,000円	見学	可
その他経費など	会場使用料として年額 1,000円		

3B体操とは…… 3つの手具の頭文字Bをとり3B体操と名付けられた健康体操です。

## 3B 体操

## はなの会

健康のために音楽にあわせて用具を使い楽しく体操をしています。会員も随時募集しています。見学しながら体験してみてください。

活動場所	玉浦コミュニティセンター		
活動日時	第1・第3土曜日 14:00~15:30		
連絡先	大久 一代		
	☎	0223-24-0239	
	✉	mona-mona128@docomo.ne.jp	
入会条件	なし	入会金	1,000円
会費	月額 1,500円	見学	可
その他経費など	なし		

いつまでも元気でいたい方、人数が少ないのでとても楽しくやっています。ぜひ、1度見学しながら体験してみてください。

## ヨガ

## ヨーガ・エフいわぬま

毎日を元気に過ごすためのヨーガサークルです。ヨーガは運動だけでなく、呼吸を整えて、心とカラダをリラックスさせます。まずは体験してみませんか？

活動場所	玉浦コミュニティセンター		
活動日時	第1・3・4月曜日(基本月3回) 10:15~11:45		
連絡先	大友 福美		
	☎	090-6252-0092	
	✉	3f3u-0k5u.0m7i@ezweb.ne.jp	
入会条件	なし	入会金	なし
会費	月額 1,800円	見学	可
その他経費など	なし		

「体が硬いとヨーガはできない」「ヨーガは若い人のもの」そのように思っている方。私たちのヨーガは自分に合わせて、無理なく行っています。無料体験をどうぞ。お電話かショートメールでご連絡ください。

## ヨガ

## ヨーガサークル・エフたまうら

毎日を元気に過ごすためのヨーガサークルです。ヨーガは運動だけでなく、呼吸を整えて、心とカラダをリラックスします。まずは体験してみませんか？

活動場所	玉浦コミュニティセンター		
活動日時	第1・第3月曜日(月2回) 13:15~14:45		
連絡先	佐々木 ゆかり		
	☎	090-6850-4345	
	✉	yukarin-4345@ezweb.ne.jp	
入会条件	なし	入会金	なし
会費	月額 1,200円	見学	可
その他経費など	なし		

「体が硬いとヨーガはできない」「ヨーガは若い人のもの」そのように思っている方…。私たちのヨーガは自分に合わせて、無理なく行っています。無料体験をどうぞ。お電話かショートメールでご連絡ください。

## 太極拳

## レベルアップ 24 極

練習内容は、健康増進体操と主に 24 式太極拳を行っています。太極拳の昇級・昇段の検定試験に、挑戦し、みんな張り切って練習に取り組んでいます。また、無料講習会を行い、地域の皆様と交流会を行っています。

活動場所	玉浦コミュニティセンター		
活動日時	月 2 回 土曜日 13:30~15:30		
連絡先	河村 政子		
	☎0223-22-2117	📠	
	✉		
入会条件	なし	入会金	2,500 円
会 費	月額 800 円	見 学	可
その他 経費など	なし		

入会・無料体験は会場に直接 又は 河村政子(22-2117)にご連絡ください。太極拳は生涯スポーツ。足腰を鍛えて、「人生百年時代」を楽しく過ごしましょう！