

運動強度 ゆっくり動く：🍏 少し汗をかく：🍏🍏 たくさん汗をかく：🍏🍏🍏

● 場所：西庄公民館 (☎ 46-6731)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
西庄ヨーガ教室	(金)19:30~21:00(4回/月)	身体も心も癒されるヨーガ	50歳代以上	🍏~🍏🍏

● 場所：福江分館

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
福江卓球クラブ	(月)(土)13:00~15:30	卓球	中高年	🍏🍏

● 場所：南部公民館 (☎ 46-5480)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
ひまわりの会	(月)10:00~11:30	ヨーガ実修	60歳代	🍏
南部フラダンスの会	第2・4(月)13:00~14:30	ハワイの曲に合わせてゆっくり踊ります 仲間とおしゃべりも楽しみです	60歳代以上	🍏
坂出フラダンスを楽しむ会	第1・3・4(水)13:30~15:00	ハワイアン音楽に合わせてゆっくと踊っています	50歳代以上	🍏
ラベンダーA	(金)10:10~11:10	ヨーガ	60歳代以上	🍏🍏
ラベンダーB	(金)9:00~10:00	ヨーガ	60歳代以上	🍏🍏
ラベンダーC	(金)11:20~12:20	ヨーガ	40歳代以上	🍏🍏
坂出南太極拳同好会	(金)13:30~15:30	太極拳は「下肢筋」や「姿勢保持筋」を効率よく鍛えられ、生活習慣病の予防や転倒防止に役立ちます(男性と女性が半々で活動中)	50歳代以上	🍏~🍏🍏
自力整体	(金)13:30~15:00	姿勢を整えて不調を改善し、自然治癒力を高める	50~70歳代	🍏

● 場所：松山公民館／松山出張所 (☎ 47-0903)

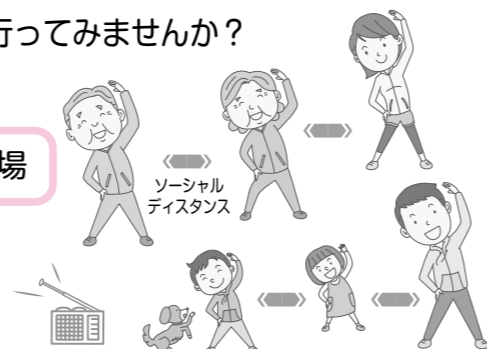
団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
生命の貯蓄体操	(月)19:00~21:00	生命の貯蓄体操	50歳代以上	🍏~🍏🍏

朝のラジオ体操もやってます！

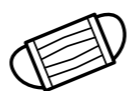
下記の市内7か所でラジオ体操を実施しています!! 早起きしてぜひ行ってみませんか?

時間：午前6時30分~6時40分 ※雨天の場合は中止

- 坂出小学校
- 総社神社
- 川津小学校
- 坂出駅前広場
- 高屋ミニ広場(沖公民館)
- 金山集会場
- 東部地区ミニ広場(東大浜緩衝緑地)※



コロナ対策を十分しながら運動をしましょう!



「楽しく運動したい!」と思ったあなた!一緒に体を動かしましょう!

○調査および掲載に際し、ご協力いただきました各団体および各公共施設の皆様に深く感謝いたします。

令和2年11月発行
坂出市健康づくりをすすめる市民の会
~身体活動・運動グループ~
(事務局)坂出市けんこう課
☎ 44-5006

今からできる! 誰でも参加できる!!

運動グループ 一覧表

チェック!



あてはまるかたは要注意!

- 15分くらい続けて歩くことができない
- 片足立ちで靴下が履けない
- 階段や坂道で息切れがする
- 階段よりも、エスカレーターやエレベータを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動には車を使うことが多い
- 運動をする場所や方法が分からない

みなさん。
コロナ太り
していませんか?



坂出市公認キャラクター
さかいでまる

“坂出市健康づくりをすすめる市民の会~身体活動・運動グループ~”では、「市民の人に運動をする大切さをPRしたいけれど、市内で実施している運動グループってどこでどんなグループがあるの?」との疑問から、平成28年3月に市内の公共施設で活動している運動グループを一覧にしたチラシ「運動習慣チェック!」を作成、全戸配布しました。

配布後、「このチラシを見て運動してみたいと思った!」と好評だったため、今回、チラシの内容を更新し、3回目の改訂版を作成しました。今年は全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出の自粛・活動量の低下に伴う運動不足、体重の増加、ストレスや体調の不安の声も多く聞こえるようになってきています。意識的に運動・スポーツを取り入れることは健康保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。新しい生活様式を取り入れながら安心安全に運動・スポーツを行い日々の生活を豊かにしてみませんか?

このチラシが、「運動したいけど一歩踏み出せない…」と感じているあなたの役に立てれば幸いです。

さあ、あなたも自分に合った運動グループを探してみよう!!

坂出市内の運動グループ一覧表は次のページへ

市内の各公共施設において自主的に活動している運動グループを紹介します。(令和2年7月現在)

参加、質問等についてのお問い合わせは、各施設または各団体実施日に直接会場にてお問い合わせください。

運動強度 ゆっくり動く：🍏 少し汗をかく：🍏🍏 たくさん汗をかく：🍏🍏🍏

● 場所：王越公民館／王越出張所 (☎42-0102)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
女性学級チーム:和・輪・笑	第1(水)他 10:00~11:30	年代が幅広いので、笑いながら楽に参加でき、身体活動のみならず世代を超えた交流で心の栄養も目指す	40~90歳代	🍏
王越フラガールズ	第1・3(土)10:00~12:00	フラダンス練習、座談会、施設訪問	60歳代以上	🍏~🍏🍏

● 場所：カヌー研修センター (☎48-1885)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
府中湖カヌークラブ	(土)(日)13:30~17:00	どなたでも気軽に楽しめるスポーツです	全年代	🍏🍏

● 場所：加茂公民館／加茂出張所 (☎48-0350)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
万年青会(オモトカイ)フラダンス部	第1・第3(水) 10:00~11:30	ロコモ予防	60歳代以上	🍏🍏

● 場所：川津公民館／川津出張所 (☎46-2553)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
生命(いのち)の貯蓄体操	(水)9:00~11:30	心身を調え、健康回復や疾病予防に役立つ健康づくりの体操	20歳代以上	🍏
心と体の健康体操の会	(金)19:00~21:00	生活習慣病予防及び健康増進をはかる	40歳代以上	🍏
坂出市スポーツチャンバラ協会 川津教室	(土)18:30~20:30 (2回/月)	体全身で自由に攻防するため、ストレス解消やシェイプアップ効果あり	60歳代以下	🍏🍏🍏

● 場所：勤労福祉センター (☎46-2463)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
ZUMBA	(火)10:30~11:45	美ユーティBodyWaveとZUMBA	20歳代以上	🍏🍏🍏
ブレマヨガ	(水)10:00~11:30	呼吸を感じながらマイペースに行えるヨガ教室	20~70歳代	🍏🍏
坂出市太極拳同好会	(水)19:00~20:30	柔軟体操、ストレッチ、太極拳(入門・初級・24式・48式等)	40歳代以上	🍏~🍏🍏
坂出エアロビクス	(水)19:00~22:00	エアロビクス運動、よさこい踊り	30歳代以上	🍏~🍏🍏🍏
レイビカケアロススタジオ坂出	第1・3(木)19:00~20:30	フラを通して健康および地域の活性化	40歳代以上	🍏🍏🍏

● 場所：市民武道場 (☎44-5025)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
坂出市カローリング協会	(月)9:00~12:00 (祝日除く)	カローリング	全年代	🍏🍏
ボディケア体操クラブ	(水)13:30~15:00	身体の仕組みを理解し、筋肉を整えるコンディショニングで若返りを目指す(体幹トレーニング・美しい姿勢)	50歳代以上	🍏🍏
ラブエクサクルー	(月)13:30~14:30	美ユーティBodyWave(肩こり、腰痛の軽減、ネコ背予防、代謝UPなどに有効なエクササイズ)	30~60歳代	🍏🍏
	(金)10:00~11:10	シニアの体力UP(足裏刺激とZUMBAGOLD、ストレッチ)	60歳代以上	

● 場所：林田公民館／林田出張所 (☎47-0201)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
フレッシュヨーガ林田	(火)19:00~20:30	呼吸法、ストレッチ体操など	50歳代以上	🍏
極真空手道同好会	(火)19:00~20:30	稽古を通じて「心・技・体」の向上をはかる	4歳以上	🍏🍏
林田ヨーガクラブ	(金)9:30~11:00	健康維持、ヨガ体操	50歳代以上	🍏

● 場所：市立体育館 (☎45-6670)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
火曜卓球	(火)9:00~11:30	卓球を通して健康と体力作り	40歳代以上	🍏🍏🍏
坂出ジェンヌバドミントンクラブ	(火)(木)9:00~12:00 (時々土曜)	年齢・性別関係なく仲良くバドミントンを楽しんでいます	20歳代以上	🍏🍏🍏
ローランギャロ	(火)17:00~21:00	テニスサークル、テニス教室	40~60歳代	🍏🍏~🍏🍏🍏
坂出市スポーツチャンバラ協会 坂出教室	(火)19:00~21:00	体全身で自由に攻防するため、ストレス解消やシェイプアップ効果あり	60歳代以下	🍏🍏🍏
さわやか卓球クラブ	(火)13:00~16:00 (水)(金)9:00~12:00	勝敗にこだわらず、さわやかな卓球を目指しています	60歳代以上	🍏🍏~🍏🍏🍏
さつきスポーツクラブ	(水)10:00~12:00	健康のためにソフトバレーを楽しんでいます	20歳以上	🍏🍏
ニコニコ卓球クラブ	(水)13:00~17:00 (木)9:00~12:00	卓球を通じて健康の増進、会員相互の親睦を図る	20歳代以上	🍏🍏
水曜テニスクラブ	(水)13:00~17:00	健康第一で楽しくテニス	50歳代以上	🍏🍏🍏
旅田卓球教室	第1・第3(木) 9:00~12:00	卓球の基本技術~応用技術までその人に合った指導をします	30歳代以上	🍏🍏🍏
桜TTC	(木)13:00~16:00	卓球	50歳代以上	🍏🍏
木曜会(卓球)	(木)13:00~16:00	卓球と親睦	60歳代以上	🍏🍏
すみれテニス	(金)10:00~12:00	仲間と楽しくテニスやおしゃべり	50歳代以上	🍏🍏
フレッシュレディース	(金)10:00~12:00	ソフトバレーを多世代のかたが入り混じって楽しんでいます	40~60歳代	🍏🍏🍏
どんぐり卓球	(金)13:00~17:00	健康づくり	60歳代以上	🍏🍏~🍏🍏🍏
香川 昂	(金)13:00~17:00	卓球競技を通じて皆さんと仲良く、楽しく、元気に活動しています	10歳代以上	🍏🍏
金曜テニス	(金)13:00~15:00	硬式テニス練習~試合	40歳代以上	🍏🍏~🍏🍏🍏
軽スポーツ	(金)10:00~12:00	ソフトバレー	30歳代以上	🍏🍏🍏

● 場所：中央公民館 (☎46-2422)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
フラダンスレイモミ教室	(月)10:00~11:30(3回/月)	皆で楽しく踊ること	50歳代以上	🍏~🍏🍏
M・ボールルームダンスクラブ	(月)13:30~16:30	社交ダンスの向上と和やかな練習	40歳代以上	🍏🍏
マイカイアロハ	第1・3(月)14:00~16:00	みんなでフラダンスを通して楽しむ	30歳代以上	🍏🍏🍏
フラダンスを楽しむ会	第1・2・3(火)10:00~11:30	健康を維持して、なかまと笑顔でフラダンス!!	60歳代以上	🍏
リトミック(音楽で体ほぐし心ほぐし)	4~6月・9~11月 (火)10:00~11:15	生涯学習として音楽を楽しむ身体活動	40歳代以上	🍏~🍏🍏
ケイキフラ	第1・2・4(火)18:00~19:00	ハワイアン音楽に合わせて元気に楽しく踊る	10歳代以上	🍏🍏
フラ・オ・ホアロハ・ブルメリア	(水)9:30~11:00	健康増進と美容	50~60歳代	🍏🍏
太極拳愛好会	(水)10:00~12:00	太極拳套路(基本功・中国保健体操)	50歳代以上	🍏🍏
わかば会	(水)13:30~16:30	社交ダンスを通じた交流と健康のための練習	60歳代以上	🍏🍏🍏
Taichi with 白虎連	(水)18:30~21:30	踊りを通して自己の可能性を引き出す	40歳代以下	🍏🍏🍏
坂出ゆる体操クラブ	第1・3・4(水)19:00~20:00	こり固まった体をほぐしゆるめます	全年代	🍏
リラックスヨガ	(木)10:00~11:00 (第5週は除く)	心も身体もリラックスしてリフレッシュ	30~60歳代	🍏🍏
坂出市太極拳同好会	(木)10:00~11:30	柔軟体操、ストレッチ、太極拳(入門・初級・24式・48式等)	40歳代以上	🍏~🍏🍏
3B体操坂出中央クラブ	(木)19:30~21:00	ボール・ベル・ベルター等手具を使って音楽に合わせて体を動かします	60歳代	🍏🍏
フラダンス愛好会	(金)9:00~12:00	楽しい音楽を聞いてゆっくりフラダンスを踊ります	60歳代以上	🍏🍏
フォークダンスはなみずき	第2・4(金)19:00~21:00	皆で楽しく踊れること	50~70歳代	🍏🍏
ヨーガ・サンガ	(土)10:00~11:30(4回/月)	心身の鍛錬、ヨガによる呼吸法	40歳代以上	🍏🍏

● 場所：府中公民館／出張所 (☎48-0101)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
府中ヨーガ道友会	(水)9:30~11:00(4回/月)	健康・体力づくりと会員相互の親睦をはかる	60歳代以上	🍏
香川ヨーガ道友会府中教室	(金)10:00~11:30	香川ヨーガ道友会講師によるヨーガ指導を受ける	60歳代以上	🍏