

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
西庄ヨガ教室	(金)19:30~21:00(4回/月)	身体も心も癒されるヨガ	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	ヨガ実修	70歳代	🍎
ラベンダーA	(金)10:10~11:10	ヨガ	60歳代以上	🍎🍎
ラベンダーB	(金)9:00~10:00	ヨガ	60歳代以上	🍎🍎
ラベンダーC	(金)11:20~12:20	ヨガ	40歳代以上	🍎🍎
らくらく太極クラブ	(金)13:00~15:00	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	全年代	🍎~🍎🍎
自力整体	(金)13:30~15:00	姿勢を整えて不調を改善し、自然治癒を高める	50~70歳代	🍎
M・ホールルームダンス	(月)13:30~17:00	楽しくホールルームダンスする事(社交ダンス)。頭と体の運動	60~80歳代	🍎🍎
3B体操	(火)13:30~15:00	手具を使用して音楽に合わせて体を動かします	70歳代以上	🍎🍎
鉄太鼓はつらつクラブ	第1・第2・第4(水)9:30~11:00	いつまでも元気で楽しく過ごせるように！体力づくりに！	70~80歳代	🍎
ヨガ・サンガ	(土)10:00~11:30	心身の健康、ヨガによる呼吸法	20~90歳代	🍎🍎
やさしいヨガ	(木)10:00~11:15(4回/月)	気持ちよく動いて、体と心にスペースを！！	40~70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ヶ所でラジオ体操を実施しています!!早起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)※



「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♪

本冊子は坂出市健康づくりをすすめる市民の会～身体活動・運動グループが作成しております。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。

「坂出市健康づくりをすすめる市民の会」のグループの仲間として、坂出市の健康づくりと一緒に考えてくれるかたを大募集中です！詳細をお知りになりたい方は、右記までご連絡ください。

令和6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

「第2次坂出市健康増進計画」「第2次坂出市食育推進計画」

令和6年度改訂版

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

コロナが5類に移行されました汗を流しませんか？



健康維持のための身体活動はどれくらい？※

評価項目	対象	現状	目標値
日常生活における歩数	20~64歳 男性	5,424歩	8,000歩
	女性	4,882歩	8,000歩
	65歳以上 男性	4,347歩	6,000歩
	女性	3,862歩	6,000歩

今より2,000歩多く歩かねば！
つまり約20分の運動じゃ！
(1,000歩=10分の歩行)
自分に合った運動を見つかるぞ！

成人：1日8,000歩以上の歩行、息が弾み、汗をかく程度以上の運動を週60分以上、筋力トレーニング週2~3回
高齢者：1日6,000歩以上の歩行、筋力トレーニングを週2~3回

さあ、あなたも自分に合った運動グループを探して みましょう!!

※第3次坂出市健康増進計画および第3次坂出市食育推進計画の策定のための基礎資料とするために市内在住の20歳以上の男女より無作為抽出にて3,000名に実施したアンケート調査より(R5年度実施)

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6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：王越町保健センター (📞44-5006)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
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 レジャーとしても競技としても幅広く楽しんでください	全年代(ライフ ジャケット着用 できる方)	🍏🍏

🍏 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
心と体の健康体操	(水)9:30～12:00	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	20～70歳代	🍏🍏
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	🍏🍏🍏
フラ・プルメリア	(水) 10:00～11:30	フラの基本を学び、美しいフラを目指す	40～60歳代	🍏🍏
フラ・ルアナ	(木) 19:00～20:30	フラの基本を学び、楽しく美容健康増進	50～60歳代	🍏🍏
TAICHI with 白虎連	(水) 18:30～21:00	よさこい、ダンス	10～50歳代	🍏🍏🍏
こどもリトミック	第2・第4(土) 13:30～15:30	音楽を全身で楽しみながら、お友達と 社会性や表現力が成長する音楽教育	0～12歳	🍏🍏
3Bサークル	第1・第3(火) 9:30～11:00	手具を使い、音楽に合わせて楽しく 無理なく体を動かす3B体操	60歳代以上	🍏🍏
リトミック (音楽で体ほぐし心ほぐし)	6～11月 (金) 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	🍏～🍏🍏

🍏 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	🍏🍏🍏
プレマヨガ	(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	30～70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	🍏🍏
レイピカケアロハ 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します (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	(金)10:00～11:10	美ユーティBodyWave(肩こり、腰痛の 軽減、ネコ背予防、ZUMBAGOLD、 代謝UPなどに有効なエクササイズ)	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	🍏
極真空手道同窓会	(火)19:30～21:00	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	🍏🍏🍏
坂出ジェンヌバトミントン 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トミントンを 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歳代以上	🍏🍏
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	🍏🍏🍏
坂出卓球クラブ	(水)(金) 17:00～21:00	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	10～70歳代	🍏🍏🍏
桜TTC	(木)13:00～16:00	卓球(ラージボール)	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	🍏🍏
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)14:00～16:00	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	🍏🍏🍏
坂出アスレティック クラブ	(金) 9:00～12:00	ソフトバレー	40～80歳代	🍏🍏
健康体操教室	(火)13:30～15:00	椅子に座ってできるストレッチから筋トレ などを楽しんでいます	60～80歳代	🍏

🍏 場所：ふれあい会館 (📞44-5070)

団体名	活動日時	活動内容	参加年代	運動強度
坂出ゆる体操クラブ	第1・第3・第4(水) 18:00～20:00	健康を高めながら運動能力も高める 体操です	10～50歳代	🍏🍏
瀬戸内殺陣の会	第2・第4(土) 19:00～21:00	お芝居の殺陣を楽しく学び、自分らしい表現 と健康的な身体作りを目指しています	10～50歳代	🍏🍏🍏
フラダンス愛好会	第1・第2・第4(金) 9:30～12:00	楽しくフラダンスのレッスン	60～90歳代	🍏🍏
太極拳愛好会	第1・第2・第3(水) 10:00～12:00	体力向上、会員同士の親睦	50～80歳代	🍏🍏🍏
レイモミ坂出 (フラダンス)	(火) 3回/月 13:30～15:00	年齢を考えず、音楽にあわせて笑顔で 楽しく踊る	70～90歳代	🍏～🍏🍏
ケイキフラ	第1・第2・第4(火) 18:00～20:30	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく フラを踊りましょう!	3～18歳	🍏🍏
フラダンスを楽しむ会	第1・第2・第3(火) 10:00～12:00	楽しいハワイアンにあわせて仲間と フラを楽しむ	50～80歳代	🍏

🍏 場所：府中公民館／府中出張所 (📞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(4回/月)	香川ヨーガ道友会講師によるヨーガ指導を受ける	全年代	🍏