

あなたに合った健幸づくりが、きっと見つかります。

高石市内の健幸づくり・介護予防活動一覧（令和5年10月現在）

※詳細は、各所にお問い合わせください。

地域	活動場所	曜日	名称・グループ名	活動内容	対象者	活動日時	主催	運営スタッフ	備考	費用	問合せ
羽衣	総合保健センター	火	支えあいの集い「さわやか会」	軽体操、相談会、茶話会(週1回)	介護家族と要支援者	毎週火曜日 PM 2:00~3:30	地域包括ケア推進課	運動指導員 理学療法士 作業療法士		無料	地域包括ケア推進課 267-1160
		水	健幸づくり教室・Mini	転倒予防体操、筋肉づくり体操	市民	第1水曜日 AM 9:40~10:30	スマートウェルネス推進班	作業療法士		無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
		木	ダンスヨリアイ	レッスン用DVDを使った認知症予防、介護予防を目的のダンスサークル	市民	原則第1、3木曜日 AM 10:00~11:00	スマートウェルネス推進班			無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
		月~金	①「メイプル」 ②「バラ組」 ③「コスモス」 ④「春うらら」 ⑤「ミッキーマウス」 ⑥「太陽」 ⑦「ミズキ会」 ⑧「ひまわり」 ⑨「花水木」 ⑩「すみれ」 ⑪「マッチョクラブ」 ⑫「いきいき高石」	指導ビデオでのストレッチ、軽体操など(週1回)	市民(40歳~)	月)①9:00~②10:30~③④13:00~ 火)⑤10:30~ 水)⑥9:00~⑦10:30~⑧⑨13:00~ 木)⑩13:00~ 金)⑪13:00~ 月、木)⑫第2、4月曜PM、第3木AM	自主活動	無	総合保健センター3階 機能訓練室 市民による 自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
		金	北高石健康クラブ	体操ビデオ等での軽運動など	地域住民	毎週金曜日 PM 2:00~3:30	地域団体	地域住民	総合保健センター1階	無料	直接活動日に 会場にお越しください
	羽衣公民館 (パンセ羽衣3階)	木	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動(月2回) 軽体操、リズム体操など	市民(40歳~)	第1、3木曜日 PM 1:30~3:00	地域包括ケア推進課	運動指導員 理学療法士 作業療法士	会場で 申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
	慶翠苑 (パンセ羽衣2階)	月	はなみずき	ストレッチ体操、筋肉トレーニング、ゲームなど	市民	第1、3月曜日 AM 10:00~11:30	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
		水	みんなでストレッチ	ストレッチ体操等	市民	第2水曜日 AM 10:00~11:00	社会福祉協議会	ダンスインストラクター		有料 ¥300/回	慶翠苑 265-3188
		木	ひまわり	ストレッチ体操、筋肉トレーニング、ゲームなど	市民	第2、4木曜日 AM 10:00~11:30	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
		金	介護予防教室 JOYサウンドで健康体操!	介護予防に効果的な体操など 音楽療法を用いた体操	市民 市民	第3金曜日 PM 1:00~2:00 第4金曜日 AM 10:00~11:00	社会福祉協議会 社会福祉協議会	柔道整復師		無料 無料	慶翠苑 265-3188 慶翠苑 265-3188
浜寺公園南口 健幸広場	月~金	毎日が“元気” 健幸ウォーキング	中国健康体操、準備体操、ウォーキング	市民	月、火、水、木、金曜日(祝日除く) AM 9:00~9:20	自主活動	市民による 自主活動	申込不要	無料	スマートウェルネス 推進班 267-1161	
東羽衣	第九区自治会館	水	介護予防体操教室	いきいき100歳体操、ゴム筋体操、ストレッチ体操	市民	毎週水曜日 AM 10:00~11:30	第九区 高新会	介護予防サポーター リーダー 市スポーツ推進員 健幸づくりサポーター	助言:地域包括 ケア推進課	会場使用料 1人1回¥50	直接活動日に 会場にお越しください
高師浜											
千代田	千代田公民館	木	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動 軽体操、リズム体操など	市民(40歳~)	第2木曜日 PM 1:30~3:00	地域包括 ケア推進課	運動指導員 作業療法士	会場で 申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
	瑞松苑・ コミュニティー センター	月	健幸づくり教室・Mini	転倒予防体操、筋肉づくり体操	市民	第2月曜日 AM 9:40~10:30	スマートウェル ネス推進班	作業療法士		無料	スマートウェルネス 推進班 267-1161
			わかば	ストレッチ体操、筋肉トレーニング、練功十八法	市民(60歳~)	第1、3月曜日 PM 1:00~3:00	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
		水	バラの会	準備体操、筋肉トレーニング、練功十八法	市民(60歳~)	第1、3水曜日 AM 10:00~12:00	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
			さくら	ストレッチ体操、筋肉トレーニング、練功十八法	市民(60歳~)	第1、3木曜日 AM 10:00~12:00	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
		木	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動 軽体操、リズム体操など	市民(40歳~)	第4木曜日 PM 1:30~3:00	地域包括 ケア推進課	運動指導員 理学療法士	会場で 申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
			介護予防教室	介護予防に効果的な体操など	市民	第2木曜日 AM 11:00~12:00	社会福祉協議会	柔道整復師		無料	瑞松苑 263-3317
			JOYサウンドで健康体操!	音楽療法を用いた体操	市民	第1金曜日 AM 11:00~12:00	社会福祉協議会			無料	瑞松苑 263-3317
		金	やまとなでしこ	準備体操、筋肉トレーニング、練功十八法 ヨガステップ、レクリエーション等	市民(60歳~)	第2、4金曜日 AM 10:00~12:00	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にて お問い合わせください
		みんなでストレッチ	ストレッチ体操等	市民	第4金曜日 PM 1:00~2:00	社会福祉協議会	ダンスインストラクター		有料 ¥300/回	瑞松苑 263-3317	
月~土	毎日が“元気” 健幸ウォーキング	中国健康体操、準備体操、ウォーキング	市民	月、火、水、木、金、土曜日(祝日除く) AM 9:10~9:30	自主活動	市民による 自主活動	申込不要	無料	スマートウェルネス 推進班 267-1161		
野外活動センター	月火	高石健幸和太鼓の会	和太鼓演奏を用いた健康増進活動	市民	①毎週月曜日 PM 1:00~2:00 ②毎週火曜日 PM 1:00~2:00	スマートウェル ネス推進班	市民による 自主活動		無料	直接活動日に 会場にお越しください	

あなたに合った健幸づくりが、きっと見つかります。

高石市内の健幸づくり・介護予防活動一覧（令和5年10月現在）

※詳細は、各所にお問い合わせください。

地域	活動場所	曜日	名称・グループ名	活動内容	対象者	活動日時	主催	運営スタッフ	備考	費用	問合せ
綾園	障がい者福祉センター（ふれあいプラザ）	月	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動（月2回） 軽体操、ストレッチ運動など	市民（40歳～）	第1、3月曜日 AM 10:00～11:30	地域包括ケア推進課	運動指導員 理学療法士 作業療法士	会場で申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
	清高公民館	水	元気もりもりになりたい	ストレッチ体操、筋肉トレーニング	市民	第1、3水曜日 AM 10:00～11:30	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にてお問い合わせください
		金	もりもり教室	わくわく体操、ストレッチ体操、 筋肉トレーニング、練功十八法	市民	第1、3金曜日 PM 1:00～3:00	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にてお問い合わせください
	スポラたかいし	火水木金土	健幸づくり教室	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動	市民、在勤者（30歳～）	火）①AM 10:00～、②PM 5:40～ 水）③AM 10:00～、④PM 1:00～ 木）⑤AM 10:00～、⑥PM 12:30～ 金）⑦AM 10:00～、⑧PM 12:00～ 土）⑨PM 1:30～	スポラたかいし	コナミスポーツスタッフ	別途専用歩数計必要	¥3,000/月	スポラたかいし 267-1223
加茂	中央公民館	水木金	健幸づくり教室・LS型	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動（月2回）	市民、在勤者（30歳～）	①第1,3（水） ②第1,3（木） ③第1,3（金） 各PM 3:30～5:30	スマートウェルネス推進班	健康運動指導士	別途専用歩数計必要	¥1,285/月	スマートウェルネス推進班 267-1161
		木	第14期はつらつクラブ	健幸づくりサポーターによる準備体操、 筋肉トレーニング、ラジオ体操など	市民	第2、3木曜日（月2回） PM 1:00～	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	会費制 年¥1,000	直接会場にてお問い合わせください
		金	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動（月2回） 軽体操、ストレッチ運動など	市民（40歳～）	第2、4金曜日 PM 1:00～2:30	地域包括ケア推進課	運動指導員 理学療法士 作業療法士	会場で申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
			健幸づくり教室・Mini	転倒予防体操、筋肉づくり体操	市民	第3金曜日 AM 9:40～10:30	スマートウェルネス推進班	作業療法士	2階大集会室	無料	スマートウェルネス推進室 267-1161
		日	ダンスヨリアイ	レッスン用DVDを使った認知症予防、 介護予防を目的のダンスサークル	市民	原則第2、4日曜日 PM 3:15～4:15	スマートウェルネス推進班		2階大集会室	無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
	カモンたかいし	月水木土	健幸づくり教室	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動	市民、在勤者（30歳～）	月）①AM 10:00～ ②PM 1:30～ 水）③PM 1:00～ 木）④PM 1:00～、 ⑤PM 7:00～ 土）⑥AM 10:00～	カモンたかいし	コナミスポーツスタッフ	別途専用歩数計必要	¥3,000/月	カモンたかいし 263-2622
		水	ダンスヨリアイ	レッスン用DVDを使った認知症予防、 介護予防を目的のダンスサークル	市民	原則第2、4水曜日 PM 1:30～2:30	スマートウェルネス推進班		1階軽運動室	無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
	市役所別館3階多目的ホール	水	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動（月2回） 軽体操、リズム体操など	市民（40歳～）	第2、4水曜日 AM 10:00～11:30	地域包括ケア推進課	運動指導員 理学療法士 作業療法士	会場で申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
	芦田川ふるさと広場	月水～土金	毎日が“元気”健幸ウォーキング	中国健康体操、準備体操、ウォーキング	市民	月、水、木、金、土曜日（祝日除く） AM 9:10～9:30	自主活動	市民による自主活動	申込不要	無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
	鴨公園芝生広場	月水～土金	毎日が“元気”健幸ウォーキング	中国健康体操、準備体操、ウォーキング	市民	月、火、水、木、金曜日（祝日除く） AM 9:10～9:30	自主活動	市民による自主活動	申込不要	無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
西取石											
取石	とろしプラザ	金	ふれあい元気クラブ	健康増進・介護予防活動（月2回） 軽体操、ストレッチ運動など	市民（40歳～）	第1、3金曜日 PM 1:30～3:00	地域包括ケア推進課	運動指導員 理学療法士 作業療法士	会場で申込受付	無料	地域包括ケア推進課 267-1160
			とろしお元気クラブ	タオル体操、ドレミ体操、ストレッチ体操、 筋肉トレーニング、練功十八法など	地域高齢者	第2、4金曜日 PM 1:15～2:45	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	会費制 年¥800	直接会場にてお問い合わせください
		健幸づくり教室・Mini	転倒予防体操、筋肉づくり体操	市民	第1金曜日 AM 9:40～10:30	スマートウェルネス推進班	作業療法士		無料	スマートウェルネス推進室 267-1161	
	菊寿苑	月	毎日が“元気”健幸ウォーキング	中国健康体操、準備体操、ウォーキング	市民	月、水、木、金、土曜日（祝日除く） AM 9:10～9:30	自主活動	市民による自主活動	申込不要	無料	スマートウェルネス推進班 267-1161
			JOYサウンドで健康体操！	音楽療法を用いた体操	市民	第1月曜日 PM 1:00～2:00	社会福祉協議会			無料	菊寿苑 271-0112
		介護予防教室	介護予防に効果的な体操など	市民	第3月曜日 PM 1:00～2:00	社会福祉協議会	柔道整復師		無料	菊寿苑 271-0112	
		火	南天（なんてん）	タオル体操、ストレッチ体操、 筋肉トレーニング、練功十八法	市民（60歳～）	第1、3火曜日 PM 2:00～4:00	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にてお問い合わせください
		水	みんなでストレッチ	ストレッチ体操等	市民	第4水曜日 AM 10:30～11:30	社会福祉協議会	ダンスインストラクター		有料 ¥300/回	菊寿苑 271-0112
木	ふれあい健康づくり	タオル体操、ストレッチ体操、ころばん体操	市民（60歳～）	第2、4木曜日 PM 1:30～3:30	クラブ活動	健幸づくりサポーター	自主活動	無料	直接会場にてお問い合わせください		

※上記以外にもカモンたかいしや公民館での運動クラブや、地域の自治会・サロン等での健康づくりや介護予防活動が行われています。（例：いきいき百歳体操など）