-あなたの地域(まち)の- 運動サロン

運動サロンは、フレイル予防を目的に、地域の皆さんが主体となって運営する「通いの場」です。体操したり、おしゃべりしたり、講話を聴いたり、お楽しみも？

市では、みなさんがいつまでも元気に活動的な生活が送れるよう、運動サロンの活動を支援しています。

いつまでも元気で活動できるよう「運動サロン」に参加してみませんか？

初めて、参加を希望される方は、田村市市民課までお問い合わせください。

●フレイル（虚弱）とは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態をいいます。



フレイル予防の三本柱







（問合せ先）田村市市民部　市民課　生活改善支援係　電話　0247-82-1112

◎活動中の運動サロンを紹介します。

【滝根町】

※都合により、開催日時が変更となる場合があります。

地区	会の名称	会場	開催日
菅谷	らくらく会	菅谷公民館	第２・３・４火曜日・PM
神俣	いきいき中広土	滝根多目的集会所	水曜日・土曜日・AM
	キラキラ星の会	滝根公民館	木曜日・PM
	川向ひだまりサロン	川向集会所	月曜日・PM
広瀬	のびのびサロン	天地人大学	月曜日・PM

R8.4.1 現在

【大越町】

※都合により、開催日時が変更となる場合があります。

地区	会の名称	会場	開催日
上大越	いきいきサロン	古町（集落）集会所	第 2.3.4 水曜日・PM
	元池健康サロン	個人宅	第３水曜日・PM
	曲田 1.2.3 の会	個人宅	金曜日・AM
下大越	すこやか健康教室	田子屋地区コミュニティセンター	第 1.3 月曜日・PM
	原クラブ	原洞公会堂	第 2.4 木曜日・PM
	入の作サロン	入の作集会所	第２．４木曜日・PM
牧野	高柴花の会	牧野多目的交流センター	第 1.2.3 金曜日・PM

R8.4.1 現在

【R8.4.1 現在の活動団体】

- ○ 滝根　　5 か所
- ○ 大越　　7 か所
- ○ 常葉　　6 か所
- ○ 都路　　7 か所
- ○ 船引　 23 か所

田村市全体　48 か所



「元気★筋力モリモリ体操」で
元気アップ！
一緒に体操しましょう。

【常葉町】

※都合により、開催日時が変更となる場合があります。

地区	会の名称	会場	開催日
常葉	常葉いきいきサロン	常葉保健センター	第1.2.3月曜日・AM
	上町第二健康体操会	常葉保健センター	第1月曜日・PM
	荒町リフレッシュ教室	荒町集会所	水曜日・AM
	常葉町中町健康サロン	常葉保健センター	第3水曜日・AM
早稲川	早稲川いきいきサロン	早稲川集会所（公民館）	第2．4日曜日・PM （11～3月活動）
山根	山根いきいきサロン	常葉公民館山根分館	第2水曜日・PM

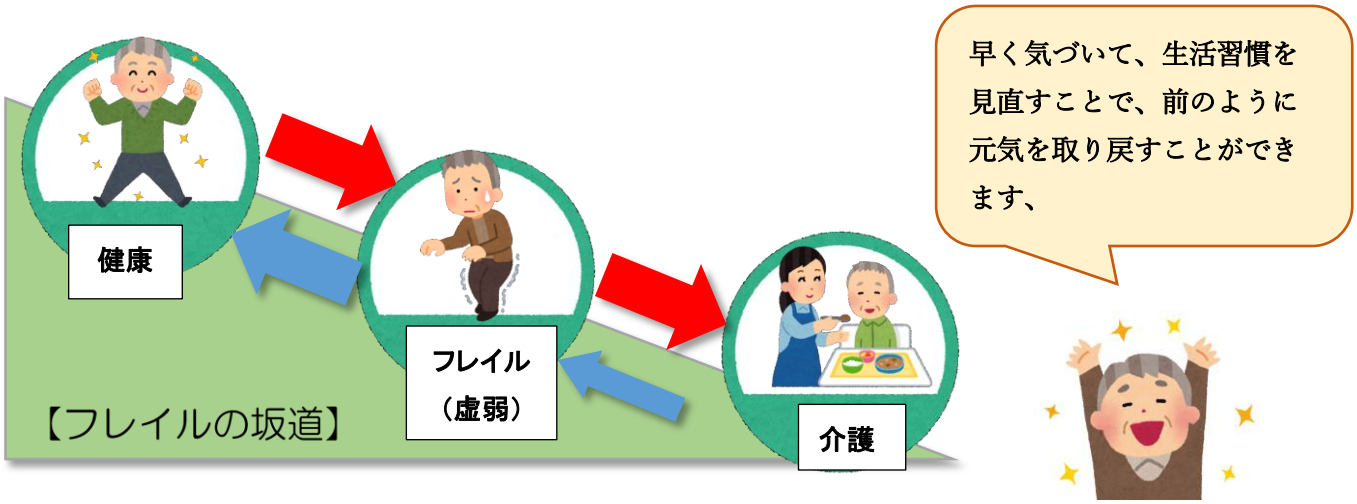
R8.4.1現在

【都路町】

※都合により、開催日時が変更となる場合があります。

地区	会の名称	会場	開催日
岩井沢	さくら会運動サロン	上岩井沢生活改善センター	月曜日・AM
	都路ふれあいサロン	どんぐりの家	水曜日・PM
	大槻サロン	大槻地区生活改善センター	第1木曜日・AM
古道	クローバー会	地見城多目的集会施設	隔週水曜日・PM
	フラワーサロン	下道之内集落センター	第2.4火曜日・AM
	小滝沢シニアサロン	小滝沢転作推進技術研修センター	第2木曜日・PM 第3火曜日・AM
	都路元気な地域づくりの会	都路保健センター	第3木曜日・PM

R8.4.1現在



【船引町】

※都合により、開催日時が変更となる場合があります。

地区	会の名称	会場	開催日
船引	小沢さくら会	小沢公民館	第1.3水曜日・PM
	いずみ会	今泉多目的集会所	第1.3.4.5水曜日・PM
	花の里	下里公民館	隔週金曜日・AM
	たてした元気塾	中町公民館	火曜日・PM
	ニコニコ上町元気サロン	東部台第一集会所	水曜日・AM
	ハッスルズ	石崎集会所	木曜日・PM
	北斗会	北区多目的集会所	第1.3.4金曜日・PM
	は～とらいふ船引	ＪＡ福島さくら は～とらいふ船引	毎日・PM
	福寿草の会	大町公民館	第1.3木曜日・AM
	ケアハウス福寿荘	ケアハウス福寿荘	金曜日・AM
美山	スマイル美山	美山出張所	第1.2.3木曜日・AM
	ながとろ笑会	長外路公民館	第2・最終土曜日・PM
瀬川	健康サロンゆめ大倉	大倉多目的集会所	第4水曜日・PM
移	横道福寿サロン（福寿会）	横道区集会所（グランドゴルフ場）	第3月曜日・PM
	南移長寿会	北移南移コミュニティプラザ	第2.4金曜日・PM
	にこにこサロン	うつし交流館	第2水曜日・AM
芦沢	芦沢西区いきいき元気塾	横土多目的集会所	火曜日・PM
	健康中洞クラブ	芦沢中区集会所	第2.4水曜日・PM
七郷	門沢健康サロン	七郷出張所	第1.2.3木曜日・AM
	さんぽサロン	遠山沢公民館	火曜日・AM
	本郷サロン	本郷公民館	第1．2.3水曜日 第3日曜日・AM
	井堀いきいき教室	井堀多目的集会所	第1.2.3.4水曜日・AM
要田	要田元気塾	要田出張所	第2.4金曜日・PM

（問合せ先）田村市市民部 市民課 生活改善支援係　電話　0247-82-1112