

はにぽん筋カトレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和5年4月現在の情報となります。

日常生活圏域	団体名	開催場所	所在地	開催日	頻度	時間	実施レベル・回数	参加資格	団体紹介・内容
西	筋力アップ教室(月曜日)	二の蔵(レストラン)2階	本庄市千代田4-2-4	毎週月曜日 (祝・第5休)	週1	14:00~16:00	上級・1回	女性(どなたでも)	はにとれ、脳トレ、マット運動後、お茶を飲みながらおしゃべり会をしています。
	上町白寿会	上町会館	本庄市中央3-3-5	第2・4火曜日	月2	13:30~14:30	初級・2回	60歳以上上町住人	
	照若自治会 健康クラブ	照若町自治会館	本庄市若泉1-1-30	毎週金曜日 (祝日、年末年始休)	週1	10:00~11:30	上級・2回	照若町住民	当クラブはメニューとして、ラジオ体操第一、筋トレ上級2回、休憩時に筋トレソングを合唱、終わりに整理体操を行っています。
	★はにとれ教室(はにぽん月曜午前)	はにぽんプラザ 多目的ホール	本庄市銀座1-1-1	毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)	週1	10:00~11:30	上級・2回	65歳以上市民	住み慣れた地域で仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむ事も大切にし、この活動を通して地域づくりを進めます。
	★はにとれ教室(はにぽん水曜午前)	はにぽんプラザ 多目的ホール	本庄市銀座1-1-1	毎週水曜日 (祝休)	週1	10:00~11:30	上級・2回	65歳以上市民	住み慣れた地域で仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむ事も大切にし、この活動を通して地域づくりを進めます。
	★はにとれ教室(はにぽん月曜午後)	はにぽんプラザ 多目的ホール	本庄市銀座1-1-1	毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)	週1	13:30~15:30	上級・2回	65歳以上市民	住み慣れた地域で仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむ事も大切にし、この活動を通して地域づくりを進めます。
	サラ本庄筋トレクラブ	はにぽんプラザ	本庄市銀座1-1-1	毎週月曜日 (第5・祝休)	週1	10:00~12:00	上級・2回	どなたでも	会員相互の交流を深め、筋トレ、脳トレをして、みんなで楽しく活動しています。体力維持にも頑張っていきたいです。
	まちなかサロン 青い鳥	まちなかサロン	本庄市銀座2-2-7	第1・3木曜日	月2	13:00~14:00	中級・1回	どなたでも	高齢者及びまち歩きの人々のお休み処
	七軒町ふれあいいきいきサロン	はにぽんプラザ	本庄市銀座1-1-1	第1・3木曜日	月2	13:30~15:30	上級・2回	65歳以上市民、七軒町自治会住民	お口の体操、脳トレ、筋トレなど実施しています。みんなで3密を避け、楽しく活動しています。
	仲町おきな会 筋トレクラブ	仲町会館	本庄市中央1-5	毎週水曜日 (第5休)	週1	9:30~10:30	上級・1回	おきな会会員	
	☆旭筋力アップ教室	旭公民館	本庄市都島238-1	毎週火曜日 (祝休)	週1	13:30~15:00	上級・2回	65歳以上市民	筋トレのほか、脳トレ、ラジオ体操なども行っています。
	筋力アップクラブ みんなの会	本庄市あさひ多目的研修センター	本庄市沼和田1005	毎週金曜日 (第5休)	週1	10:00~11:30	上級・2回	なし	みんなで楽しく運動しましょう。
	つきみ荘 筋カトレーニング 火曜日クラス	つきみ荘	本庄市沼和田127-1	毎週火曜日	週1	10:00~11:00 13:00~14:00 14:30~15:30		60歳以上	
	つきみ荘 筋カトレーニング 木曜日クラス	つきみ荘	本庄市沼和田127-1	第1・3木曜日	月2	10:00~11:00 11:30~12:30		60歳以上	
	つきみ荘 筋カトレーニング 金曜日クラス	つきみ荘	本庄市沼和田127-1	毎週金曜日	週1	10:00~11:00 11:30~12:30		60歳以上	
	つきみ荘 爺めんずくらぶ	つきみ荘	本庄市沼和田127-1	第1・3・5土曜日	月3	10:00~11:00		60歳以上男性	
	沼和田いきいきサロン	沼和田センター	本庄市沼和田896	第3日曜日	月1	10:00~12:00	初級・1回	沼和田の住民	みんなで楽しくおしゃべりしています。
	西公民館筋力アップ教室	本庄西公民館	本庄市小島1-10-4	毎週木曜日 (祝・第5休)	週1	10:00~12:00	上級・2回	なし	楽しく、明るく講師のもとで活動しています。筋トレの前後みんなでおしゃべりをしています。

※★は市主催教室

※掲載の許可をいただいた団体のみ掲載しています。

はにぼん筋カトレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和5年4月現在の情報となります。

日常生活圏域	団体名	開催場所	所在地	開催日	頻度	時間	実施レベル・回数	参加資格	団体紹介・内容
西	夕焼広場	本庄西公民館	本庄市小島1-10-4	毎週金曜日	週1	14:00～15:00	上級・1回	市民であれば誰でもOK	定期的に体力測定を行い効果を検証する。参加者の交流を促進するため様々なレクや学習を行います。
	筋トレクラブ「ひまわり」	勤労青少年ホーム	本庄市小島南1-8-2	毎週金曜日 (祝休)	週1	9:30～11:30	上級・1、2回	原則65歳以上の市民	会員の健康と親睦に注力しながら「はにとれ」「お口の健康体操」を中心に、ラジオ体操やストレッチ、頭の体操、脳トレ、コグニサイズ、シナプソロジーなどを組み合わせ、体と頭のフレイル防止に努めています。
	小島南ふれあいサロン・お茶会	小島南自治会館	本庄市小島南1-8	第1・2・3木曜日	月3	10:00～11:30	上級・1回	なし	はにとれ、筋トレ、脳トレ等を行行情報交換の場、憩いの場として活動しています。
	生き生きサロン・まごころ3丁目	高橋邸	本庄市小島南3-1-37	第1・3金曜日	月2	9:30～10:30	上級・1回	65歳以上市民	筋トレ・脳トレ等後に、お茶会をやり楽しく活動してます。
	ポレスター-生き生きふれあいサロン	ポレスターステーションシティ本庄 マンション内ラウンジ	本庄市銀座3-5-17	第2・第4月曜日 祝日は翌日	月2	14:00～15:30	上級・1回	マンション居住者など	筋トレ、はにぼんお口の体操、脳トレ等後に、お茶やおしゃべりで楽しく活動しています。
東	本町これから会	本町自治会館	本庄市本庄3-2-1	毎週金曜日	週1	13:30～15:30	上級・2回	これから会会員	筋トレ、お口の健康体操他
	サルーンもとまち	本町自治会館	本庄市本庄3-2-1	毎週火曜日	週1	13:30～15:00	上級・1回	高齢者・自治会住民	お口の健康体操、脳トレ、講演など
	★はにとれ教室(台町筋トレ教室)	台町自治会館	本庄市本庄2-6-20	毎週火曜日 (祝休)	週1	10:00～11:30	上級・2回	65歳以上市民	住み慣れた地域で仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむ事も大切に、この活動を通して地域づくりを進めます。
	ダイパレはにとれクラブ	ダイパレスコミュニティールーム	本庄市東台1-5-3	毎週火曜日	週1	13:30～15:00	上級・2回	60歳以上(原則)のダイパレスの住民	体操を通して健康情報や楽しみを共有
	お口の健康体操&筋力アップみんなで教室	本庄東公民館	本庄市日の出2-8-28	毎週水曜日 (祝休)	週1	9:45～11:20	上級・2回	65歳以上市民	本庄東公民館の主催事業として開始当時から行っています。コロナ禍で2班に分けて、週交代で実施しています(当面継続)。
	朝日町ふれあいいきいきサロンかがやき	朝日町自治会館	本庄市朝日町3-10-9	毎週金曜日	週1	10:00～11:30	上級・2回	朝日町住民優先(参加者友達は可)	偶数週→童謡歌唱 奇数週→筋トレ(はにとれ)
	ふれあいサロン鶴森	鶴森集落農業センター	本庄市鶴森498	第2・4木曜日 (8・12月第4・祝休)	月2	13:30～15:00	上級・1回	鶴森自治会員	筋トレ、ゲーム、歌、出前講座、6月と12月のお楽しみ会ではボランティアの演奏等をしていただいています。
	ふれあいサロン牧西	牧西構造改善センター	本庄市牧西557	第1・第3月曜日 (祝休)	月2	13:20～15:00	上級・1回	牧西自治会住民	筋トレ、脳トレ、お口の健康体操を行っています。みなさん、おしゃべりも楽しみにしています。
	☆藤田筋トレクラブ	藤田公民館	本庄市牧西1210-3	毎週水曜日	週1	10:00～11:30	上級・2回	65歳以上	ラジオ体操、行進、お口の体操、筋トレ、筋トレソング、月一回脳トレゲーム、コロナ前は季節の歌を歌っていました。
	ふれあいサロン小和瀬	小和瀬集落農業センター	本庄市小和瀬116	第1・3金曜日	月2	10:00～11:30	上級・1回	小和瀬住民	
	ふれあいサロン宮戸	宮戸農民センター	本庄市宮戸272	毎週火曜日 (第5休)	週1	10:00～11:30	上級・1回	宮戸自治会住民など	はにぼんの筋トレ、手・足の運動ストレッチ、アコーディオン伴奏CDの中から3～4曲思いっきり声を出して歌を歌っています。
滝瀬ふれあいサロン	滝瀬公会堂	本庄市滝瀬1437-2	第2・4金曜日	月2	13:30～14:30	上級・1回	滝瀬ふれあいサロン登録者	筋トレやゲームなど楽しみながらおしゃべりをしています。	

※★は市主催教室

※掲載の許可をいただいた団体のみ掲載しています。

はにぼん筋カトレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和5年4月現在の情報となります。

日常生活圏域	団体名	開催場所	所在地	開催日	頻度	時間	実施レベル・回数	参加資格	団体紹介・内容
東	★はにとれ教室(仁手公民館)	仁手公民館	本庄市仁手665-1	毎週金曜日 (祝休)	週1	10:00~11:30	上級・2回	65歳以上市民	楽しく仲間で筋力アップ いつもいきいきハッピーライフ!
	はにとれサロン仁手	仁手集落センター	本庄市仁手2181	毎週金曜日	週1	14:00~15:30	上級・1回+ 初・中級1回	仁手地区の方	筋トレ、口腔ケア、カラオケ、ゲームをしたり、お茶とおしゃべりを楽しみながら活動しています。
	ふれあいサロン久々宇	久々宇農村文化センター	本庄市久々宇169	毎週木曜日	週1	13:30~15:00	上級・1回	自治会住民	筋トレ、脳トレ、おしゃべり、童謡を歌う
南	楽しく遊んで脳活性化サロン(本庄会場)	はにぼんプラザ	本庄市銀座1-1-1	第3水曜日	月1	13:30~15:30	上級・1回	特になし、だれでも	筋トレ、お口の体操、DVDで健康に関する情報提供、認知機能向上の為のプログラム、シナプソロジーを楽しみながら行っています。
	みやもと元気クラブ	宮本町第二自治会館	本庄市栄2-11-1	毎週金曜日	週1	10:00~11:30	上級・2回	宮本町自治会及び近隣住民	筋カトレーニング(はにとれ)を中心に、お口の健康体操、脳トレ、節目に合わせ物づくり、音楽会などサロンを実施しています。
	本庄市泉町若泉会	はにぼんプラザ	本庄市銀座1-1-1	第3日曜日	月1	10:00~12:00	上級・1、2回	泉町東・西・南 各若泉会会員	筋トレと共に、お口の体操も実施。毎回楽しく活動しています。
	末広筋カトレーニングクラブ(火)	末広町自治会館	本庄市見福2-28-3	毎週火曜日	週1	9:30~11:00	上級・1回	65歳以上市民、自治会住民	はにとれ、お口の健康体操、足のケア、仲間づくり
	末広筋カトレーニングクラブ(金)	末広町自治会館	本庄市見福2-28-3	毎週金曜日	週1	9:30~11:00	上級・2回	65歳以上市民、自治会住民	はにとれ、お口の健康体操、仲間づくり、健康維持
	四季の里 パンジーの会	四季の里自治会館	本庄市四季の里2-4-1	毎週火曜日 (祝休)	週1	13:00~15:00	上級・1回	四季の里住民	筋トレ、脳トレ、レクリエーションダンス、輪投げなど楽しく活動しています。
	★はにとれ教室(北泉筋トレクラブ)	北泉公民館	本庄市早稲田の杜5-12-29	毎週木曜日 (祝休)	週1	13:30~15:30	上級・2回	65歳以上市民	開催は毎週木曜日とし、家事の仕事を済ませた後を考え、午後の開催としています。会場の環境も良く、会員の好評を得ております。
	西五十子ふれあいきいきサロン	西五十子自治会館	本庄市西五十子483-1	毎週金曜日	週1	9:30~12:00	上級・1回	西五十子・五十子在住者	
	東五十子筋トレサロン	東五十子自治会館	本庄市東五十子623	毎週木曜日	週1	13:30~16:00	上級・1回	60歳以上市民	筋トレ・脳トレ・輪投げ・カラオケなど、茶話会でのコミュニケーションを実施しています。
	曙筋カトレーニングクラブ	曙自治会館	本庄市見福5-8-12	毎週火曜日	週1	13:30~15:00	上級・2回	曙自治会住民	筋トレ、脳トレ、口腔ケア等行い、おしゃべりなどをして、楽しく活動しています。
	西富田 健康体操クラブ	西富田自治会館	本庄市西富田448	毎週水曜日	週1	9:30~11:30	上級・2回	西富田自治会会員	
	★はにとれ教室(本庄南公民館)	本庄南公民館	本庄市今井377-2	毎週月曜日 (祝休)	週1	9:30~11:00	上級・2回	65歳以上市民	住み慣れた地域で仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむ事も大切に、この活動を通して地域づくりを進めます。
西今井ふれあいきいきサロン	西今井自治会館	本庄市今井797	第2・4火曜日	月2	9:30~11:30	上級・1回	西今井自治会住民	筋トレやラジオ体操の後のお茶のみやおしゃべりをしています。	
児玉	椿寿会 (長浜町いきいきふれあいサロンいこいの家)	長浜町会館	本庄市児玉町八幡山237-2	第4日曜日	月1	10:00~12:00	上級・1回	60歳以上の自治会住民	体操やカラオケ、おしゃべり他楽しく活動しています。
	筋力アップ教室	アスパアこだま	本庄市児玉町八幡山368	毎週月曜日	週1	10:00~11:30	上級・2回	65歳以上市民	筋トレ、脳トレ等行っています。

※★は市主催教室

※掲載の許可をいただいた団体のみ掲載しています。

はにぽん筋カトレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和5年4月現在の情報となります。

日常生活圏域	団体名	開催場所	所在地	開催日	頻度	時間	実施レベル・回数	参加資格	団体紹介・内容
児玉	楽しく遊んで脳活性化サロン(児玉会場)	アスパアこだま	本庄市児玉町八幡山368	第1土曜日	月1	13:30~15:30	上級・1回	特になし・だれでも	筋トレ、お口の体操、DVDで健康に関する情報を流す、認知機能向上のためのプログラム、シナプソロジーを楽しみながら行っています。年末はクリスマス会もしています。
	新町シニア健康体操	新町会館	本庄市児玉町児玉99	毎週水曜日 (第5休)	週1	13:00~15:00	上級・1回	どなたでも	はにとれを楽しんでいます。
	みんなのミニサロン「お接かい」	個人宅(木村様宅庭先プレハブ)	本庄市児玉町児玉南2-16-8	第1・3木曜日	月2	9:30~11:30	上級・2回	65歳以上市民	筋トレやお口の健康体操、かかと落とし、健康に関する雑談を原則、近隣住民と活動をしている。
	本町自治会サロン	本町会館	本庄市児玉町児玉261-2	第1・3月曜日	月2	9:30~11:30	上級・2回	65歳以上の自治会住民	はにとれ、口腔体操、脳トレ、ゲーム
	大久保地区ふれあいいいきいきサロン	大久保ひろば	本庄市児玉町児玉1113	第1・3金曜日	月2	9:30~11:30	上級・1回	65歳以上(大久保地区の住民)	筋トレ・脳トレ・ゲーム等 ・カラオケや茶話会を楽しむ
	ふれあいいいきいきサロン大道 青空会	下町自治会館	本庄市児玉町児玉1697	第2・第4日曜日	月2	10:00~11:30	上級・2回	どなたでもOKです。	50代~80代まで男性も女性も楽しく体を動かし、楽しくおしゃべりしています。
	☆筋力アップ教室(セルディ)	セルディ	本庄市児玉町金屋728-2	毎週木曜日	週1	10:00~11:30	上級・2回	65歳以上市民	はにとれを通じて、多くの方のふれあいの場となるよう努めています。
	飯倉わごうサロン	飯倉農業集落センター	本庄市児玉町飯倉736-1	第2土曜日	月1	10:00~11:30	中級・1回	60歳以上・サロン会員	
	塙の里	保木野公会堂	本庄市児玉町保木野325	毎週水曜日	週1	10:00~11:30	上級・1回	自治会住民	筋トレや脳トレ後には、お茶を飲みながらおしゃべりをしています。筋トレ後たまには外へドライブに行ったり、食事会をすることもあります。
	いきいきサロン田端	田端自治会館	本庄市児玉町田端311	第1・3月曜日	月2	13:30~15:30	上級・1回	60歳以上の方	誕生日会を行っています。
	いきいきサロン陣見	秋山会館	本庄市児玉町秋山1401	第3木曜日	月1	10:00~11:30	上級・2回	秋山自治会住民	健康体操(はにとれ)を行い、ボランティア企画で楽しみ、おしゃべりもしています。
	いきいきサロン風洞	風洞自治会館	本庄市児玉町秋山2713	第2・4水曜日	月2	10:00~11:30	上級・1回	なし	
	高窓の里 健康会	本庄市観光農業センター(72-6742)	本庄市児玉町小平653	毎週月曜日 (祝含)	週1	10:00~12:00	上級・1回 +α	65歳以上の市民	筋トレのほか、チューブを使った体操なども行っています。
	小平ふれあいの里	西小平 堀口スタジオ	本庄市児玉町小平1337	毎週木曜日	週1	10:00~11:30	上級・1回	65歳以上の市民	筋トレ、脳トレ、柔軟体操、唄に合わせて肩たたき、用具を使って筋カトレーニング。他、茶話会
	ふれあいサロン いろは橋	太駄上区山村センター	本庄市児玉町太駄352	第1・3金曜日	月2	13:30~14:30		なし	
	河内いきいきサロン木よう会	河内生活改善センター	本庄市児玉町河内670	第2木曜日	月1	14:00~15:30	上級・1回	河内自治会住民	みんなで和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。
	サロンいずみ	遊楽荘	本庄市児玉町元田375-4	第1・3日曜日	月2	11:00~14:00	上級・1回	元田・稲沢地区	老人クラブ主体のため映画とカラオケを取り入れています。
	共栄ふれあいいいきいきサロン	共栄自治会館	本庄市児玉町共栄370	第1木曜日	月1	13:30~15:00	上級・1回	60歳以上の市民	はにとれの他、茶話会、物作り、座禅、気功、カラオケ、ラジオ体操等、皆でおしゃべりをして楽しくしています。

はにぽん筋力トレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和5年4月現在の情報となります。

日常生活圏域	団体名	開催場所	所在地	開催日	頻度	時間	実施レベル・回数	参加資格	団体紹介・内容
児玉	吉田林しゅらん	吉田林自治会館	本庄市児玉町吉田林213	毎週土曜日	週1	13:30～15:00	上級・2回	町内在住	春咲くかわいい花でいつまでも長く続けます様にと名付けました。
	吉田林ふれあいきいきサロン	吉田林自治会館	本庄市児玉町吉田林213	第3木曜日	月1	10:00～12:00		吉田林地区60歳以上	