

はにぼん筋力トレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和8年4月現在の情報となります

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	健康体操教室(火曜日)	二の蔵(レストラン)2階	本庄市千代田4-2-4	毎週火曜日 (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、お口の健康体操後にお茶会お話をしています。
	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	
	ふれあいサロン若泉 健康クラブ	照若町自治会館	本庄市若泉1-1-30	第2・4金曜日 (祝休)	月2	10:00~11:30	上級・2回	どなたでも	はにとれ、お口の体操、ことばあそび他を行っています。明るく楽しいクラブです。
	★はにとれ教室(はにぼん月曜午前)	本庄ガスECOはにぼ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	はにとれを2回、みんなの体操、お口の体操、リズム体操などを行い、楽しく過ごしています。
	★はにとれ教室(はにぼん月曜午後)	本庄ガスECOはにぼ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。
	★はにとれ教室(はにぼん水曜)	本庄ガスECOはにぼ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	はにとれ、お口の体操、歌、頭の体操を行っています。
	サラ本庄筋トレクラブ	本庄ガスECOはにぼんプラザ	本庄市銀座1-1-1	毎週月曜日 (祝・第5休)	週1	10:00~12:00	上級・2回	サラ本庄の会員に入会して頂きます。	皆さん楽しく活動しています。ちょっと頑張ってみませんか!!毎週月曜日、月4回、シニアのダンスも年2回予定。
	本庄市泉町若泉会	本庄ガスECO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回	泉町東・西・南 各若泉会会員	筋トレと脳トレを中心に実施。毎回楽しく活動しています。
	七軒町ふれあいきいきサロン	本庄ガスECOはにぼんプラザ	本庄市銀座1-1-1	第2・4木曜日	月2	9:30~11:30	上級・2回	65歳以上の七軒町自治会住民	お口の体操、脳トレ、はにとれなど実施しています。皆で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	週1	9:30~10:30	上級・1回	仲町住民の方	はにとれやお口の体操、わなげなどみんなで楽しく行っています。
	旭筋力アップ教室	本庄市旭公民館	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	はにとれのほか、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	どなたでも	みんなで楽しく運動しましょう!障害をお持ちの方も大歓迎です。
	つきみ荘 筋力トレーニング 火曜日クラス	本庄市老人福祉センターつきみ荘	本庄市沼和田127-1	毎週火曜日	週1	13:30~14:30	上級・1回	60歳以上	はにとれや終了後に食事をしながらおしゃべりをして交流を行っています。

※★は市主催教室

※掲載の許可をいただけた団体のみ掲載しています。

はにぼん筋力トレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和8年4月現在の情報となります

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	つきみ荘 筋力トレーニング 木曜日クラス	本庄市老人福祉センターつきみ荘	本庄市沼和田127-1	第1・3・5木曜日	週1	10:30~11:30	上級・1回	60歳以上	はにとれや終了後に食事をしながらおしゃべりをして交流を行っています。
	つきみ荘 筋力トレーニング 金曜日クラス	本庄市老人福祉センターつきみ荘	本庄市沼和田127-1	毎週金曜日	週1	10:30~11:30	上級・1回	60歳以上	はにとれやカラオケなどを行い交流を深めています。
	つきみ荘 爺めんずくらぶ	本庄市老人福祉センターつきみ荘	本庄市沼和田127-1	第1・3・5土曜日	月3	10:30~11:30	上級・1回	どなたでも	はにとれや終了後に食事をしながらおしゃべりをして交流を行っています。
	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・8月夏休み)	週1	10:00~11:30	上級・1回	なし	込山先生の指導のもと楽しく、時には厳しく充実した時間を過ごしております。始まるまでの間はおしゃべりをして楽しんでいます。
	福寿会広場	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	65歳以上の方 または小島の方	テレビ・新聞からの情報の伝達(コロナの状況等)、準備運動・はにとれ・脳トレ等を行っている。
	筋トレクラブ「ひまわり」	小島南自治会館	本庄市小島南1-9-8	毎週金曜日 (祝休)	週1	9:30~11:30	上級・1回	65歳以上の本庄市民	会員の健康と親睦を重視し「はにとれ」や音楽レクリエーションを取り入れ季節の歌・手話を取り入れた歌唱等楽しんでおります。
	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1-9-8	第1~3木曜日	月3	10:00~11:30	上級・1回	なし	はにとれ、お口の健康体操、笑いヨガ、脳トレ、情報交換、歌等を行っています。
	生き活きサロン・まごころ3丁目	高橋邸	本庄市小島南3-1-37	第2金曜日	月1	9:30~10:45	上級・1回	どなたでも	はにとれ・脳トレ・お口の体操他、楽しく活動しています。
ポレスター活き活きふれあいサロン	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	月2	14:00~15:30	上級・1回	マンション居住者等	はにとれ・はにぼんお口の体操・脳トレ等実施し、お茶を飲みながら、おしゃべり等を行い、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 (第3・祝休)	週1	13:30~15:00	上級・1回	これから会会員	はにとれ、お口の健康体操、パタカラ体操
	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・2回	どなたでも	はにとれを2回行い、お口の体操や歌を歌ったり、おしゃべりなどを行っています。
	★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	みんなと仲良く、元気になりたい人はぜひ参加してください。
	台町いきいきサロン	台町自治会館	本庄市本庄2-6-20	毎週水曜日	週1	13:30~15:30	上級・1回	赤ちゃん(保護者同伴) から年配者まで どなたでも	前半は演芸を中心に後半ははにとれで楽しみながら運動をしています。

※★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。

はにぼん筋力トレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和8年4月現在の情報となります

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	ダイアパレス本庄はにとれクラブ	ダイアパレス本庄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	ダイアパレスの居住者	はにとれの大切さを心身で理解して実践・住民同士の親睦を深める。
	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 (祝日、公民館イベント休)	週1	9:45~11:30	上級・2回	概ね65歳以上	いつでも参加お待ちしております。
	朝日町ふれあいサロンかがやき	朝日町自治会館	本庄市朝日町3-10-9	毎週金曜日 (第5休)	週1	10:00~11:30	上級・2回	朝日町住民優先 (参加者友達は可)	毎週金曜日に朝日町自治会館ホールではにとれや体操・出前講座等行っています。
	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 (7・12月第4休) 8月全休、祝日は皆で相談	月2	13:30~15:00	上級・1回	鶴森自治会員	ラジオ体操、はにとれ、お口の健康体操、歌、出前講座他、6月と12月のお楽しみ会ではボランティアの公演を行っています。
	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	はにとれ、脳トレ、お口の健康体操、ミカン狩り、クリスマス会、おしゃべりも楽しんでいます。
	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		ラジオ体操、行進、お口の体操、季節の歌、はにとれ、はにとれソング、月1回脳トレゲーム(月末)、2回目はにとれ、整理体操。
	ふれあいサロン小和瀬	小和瀬集落センター	本庄市小和瀬116	第1・3・4金曜日 (8月休、月2回もあり)	月2	10:00~11:30	上級・1回	小和瀬住民60歳以上	
	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	週1	10:00~11:00	上級・1回	宮戸自治会住民など	はにとれ、手・足の運動、お口の体操、歌声、4週目のポッチャ、歌声、お口の体操など。
	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	はにとれやゲームなど楽しみながらおしゃべりをしています。
	★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	自分の体と向き合い、呼吸や姿勢の意識やかにとれ、歌を楽しんで行っています。また参加者同士で有益な情報を交換し交流をしています。
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	仁手地区の方	はにとれ、口腔ケア、脳トレ、輪投げ、ボール遊び、歌を歌ったり、おしゃべりを楽しんでいます。	
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	第1.3木曜日	月2	13:30~15:00	上級・1回	本庄市民	はにとれ、脳トレ、おしゃべり、童謡を歌う	
南	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	毎週木曜日	週1	10:00~11:30	上級・1回	宮本町自治会員及び近隣住民	はにとれ、お口の健康体操(おしゃぶり使用)、脳トレ(コグニサイズ)、節目に物づくり、音楽会などサロン要素を組み入れています。

※★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。

はにぼん筋力トレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和8年4月現在の情報となります

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
南	末広筋力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 自治会住民など	はにとれ、はにとれの歌、お口の健康体操、手・足のケア、仲間づくり
	末広筋力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 自治会住民など	はにとれ2回、はにとれの歌、お口の健康体操、仲間づくり
	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	本庄市民	はにとれ、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	はにとれ、お口の体操、歌をみんなで楽しく行っています。
	西五十子ふれあいいいききサロン	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	どなたでも	身近な西五十子自治会館を活用し、地域に居住する高齢者、子育て中の親子が自由に気軽に集い活動する。
	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	東五十子自治会員	お口の体操、はにとれ、輪投げ、カラオケ、茶話会等実施しています。
	曙筋力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 (祝・第5休)	週1	13:30~15:00	上級・1回	60歳以上の自治会員	はにとれ、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。
	東今井ふれあい広場	東今井公会堂	本庄市今井422-2	第3火曜日	月1	10:00~12:00	上級・1回	65歳以上の市民、東今井自治会住民など	はにとれ後に談話会をしたり、楽しい手芸や軽いウォーキングで近くの公園巡り民謡、かるた取りやクリスマス会などを行っている。
西今井ふれあいいいききサロン	西今井自治会館	本庄市今井797	第2・4火曜日 (8月休)	月2	9:30~11:30	上級・1回	西今井自治会住民	はにとれやラジオ体操の後、お茶のみやおしゃべりをしています。	
児玉	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	アスピアこだま	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	はにとれ、ストレッチ、脳トレ等楽しく行っております。

※★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。

はにぼん筋力トレーニング(はにとれ)教室 一覧

令和8年4月現在の情報となります

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	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)	はにとれ、お口の健康体操、輪投げ、ボウリング、ゲーム、茶話会などを楽しむ
	ふれあいいいききサロン大道 青空会	下町自治会館	本庄市児玉町児玉1697	第2・4土曜日	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 (祝日、年末年始を除く)	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歳以上の飯倉自治会員	
	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・2回	60歳以上の方	はにとれ、元気の歌、お口のケア、足の体操、誕生日会を行っています。
	いきいきサロン陣見	秋山自治会館	本庄市児玉町秋山1401	第3木曜日	月1	10:00~11:30	中級・2回	秋山自治会住民	健康体操、はにとれ、ボランティア企画、おしゃべりをしています。
	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	皆でおしゃべり楽しんでいます。
	高窓の里 健康会	本庄市観光農業センター	本庄市児玉町小平653	第1・3月曜日	月2	10:00~11:30	上級・1回	60歳以上	はにとれの他にボールやチューブを使った筋トレ、ウォーキングポールを使ってふるさとの森公園を一周歩くなどを行っています。
	小平ふれあいの里	西小平 堀ロスタジオ	本庄市児玉町小平1337	毎週木曜日	週1	10:00~11:30	上級・1回	どなたでも	はにとれ、用具を使った筋トレ、脳トレ、柔軟、体操、唄に合わせた肩たたき、茶話会等を行っています。
	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	13:30~15:00	上級・1回	どなたでも	大きなスクリーンを見ながらはにとれをしたり茶話会を行っています。
	小塚サロン	太駄下公会堂	本庄市児玉町太駄53-1	第2・4月曜日	月2	9:30~11:30	上級・1回	太駄自治会住民	脳トレ・手芸いろいろおしゃべり等をして親睦を深めています。
	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。

※★は市主催教室

※掲載の許可をいただけ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8年4月現在の情報となります

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	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	初級・1回	高齢者	筋トレ、はにとれ、カラオケ、映画鑑賞、談話
	共栄ふれあいいいききサロン	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、ラジオ体操、お口の体操の他、茶話会、物作り、ランチ会、ゲーム等皆でおしゃべりを楽しんでいます。
	筋力アップ教室吉田林しゅんらん	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	町内在住どなたでも	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。
	児玉町吉田林ふれあいいいききサロン	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	上級・2回	吉田林地区住人	