

筋トレサポーターによる地区での筋トレ定期開催状況

令和6年4月1日現在

| NO. | 地区 | 名称 | 開催場所 | 開催日 | 開催時間 | 問い合わせ先 |
|-----|---------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 金華 | さわやか筋トレ教室 | 金華公民館 | 第2・4(月) | 10:40～11:40 | 中保健センター 電話 058-214-6630 |
| 2 | 京町 | 京町いきいき筋トレ教室 | 京町公民館 | 第1・3(火) | 13:30～14:30 | |
| 3 | 徹明 | てつめい筋トレ倶楽部 | 徹明公民館 (令和6年4月11日以降利用可能) | 第1・第3(水) | 10:00～11:30 | |
| 4 | 梅林 | ゆっくりいきいき筋トレ教室 | 梅林公民館 | 毎週(火) | 9:30～ | |
| 5 | | | | | 10:30～ | |
| 6 | 白山 | 筋トレ教室 | 白山公民館 | 毎週(月) | 9:10～10:10 | |
| 7 | | | | | 10:30～11:30 | |
| 8 | 華陽 | 華陽筋トレ教室 | 華陽公民館 | 毎週(火) | 9:30～ | |
| 9 | | | | | 10:30～ | |
| 10 | 本郷 | らくらく貯筋クラブ | 本郷公民館 | 第1・2・3(木) | 13:30～14:45 | |
| 11 | 木之本 | 木之本筋トレ | 木之本公民館 | 第2・4(火) | 13:30～14:30 | |
| 12 | 島 | 島いきいきサロン | 島公民館 | 第2(金) | 9:30～11:00 | |
| 13 | 早田 | 早田寿クラブ筋トレ体操 | 早田公民館 | 第2(金) 第4(火) 変更あり | 13:00～14:00 | |
| 14 | 則武・早田 城西・島 | 日光 元気はつらつ塾 | 城西公民館 | 第2・4(水) (祝日は休み) | 10:00～11:30 | |
| 15 | 則武 | 元気はつらつ則武 | 則武公民館 | 第4以外の(月) | 10:00～11:30 | |
| 16 | 岩 | 岩田筋トレクラブ | 岩田公民館 | 第1・3(月) (祝日は休み、変更あり) | 前半9:15～10:15 後半10:30～11:30 | |
| | | 岩田筋トレクラブ | 岩田公民館 | 第2・4(火) (祝日は休み、変更あり) | 10:00～11:00 | |
| 17 | 芥見 | 東部筋トレサポータークラブ | 芥見公民館 | 第1・3(火) | 10:00～11:30 | |
| 18 | 芥見東 芥見南 | 東部筋トレサポータークラブ | 芥見東公民館 | 第2・4(土) | 10:00～11:30 | |
| 19 | 日野 | シャンシャンクラブ (ふれあいサロン) | 権現野公民館 | 第2・4(水) | 10:00～11:30 (筋トレ30分) | |
| 20 | | 筋トレ同好会 | 日野公民館 | 毎週(火) | 前半9:30～10:40 後半10:45～11:55 | |
| 21 | | 楽しい筋トレ | 日野公民館 | 毎週(金) | 前半9:30～10:40 後半10:45～11:55 | |
| 22 | 長森南 | 長森南いきいき筋トレクラブ | 長森南公民館 | 毎週(金) | 10:00～11:30 | |
| 23 | | 長森南いきいき筋トレクラブ | 長森南公民館 | 毎週(水) | 10:00～11:30 | |
| 24 | | シルバークラブ | 細畑公民館 | 第2・4(金) | 10:00～11:30 | |
| 25 | | 芋島公民館筋トレクラブ | 芋島公民館 | 第2・3・4(木) | 10:00～11:30 | |
| 26 | | さわやかクラブ | 蔵前公民館 | 第1・2・3・4(月) | 10:00～11:30 | |
| 27 | | 高田筋トレクラブ | 高田公民館 | 第2・4(月) | 10:00～11:30 | |
| 28 | | 手力いきいき筋トレクラブ | 手力公民館 | 毎週(水) | 13:30～15:00 | |
| 29 | 長森北 | 長森北筋トレクラブ | 長森北公民館 | 第1・2・3・4(木) | 9:30～11:00 | |
| 30 | | 筋トレ華の会 | 長森北公民館 | 第1・2・3(水) | 13:30～15:00 | |
| 31 | 長森西 | さわやか筋トレクラブ | 北一色公民館 | 第1・3(水) | 13:30～15:00 | |
| 32 | | さわやか筋トレクラブ | 岩戸公民館 | 第1・4(金) | 13:30～15:00 | |
| 33 | 長森東 | 新田いきいき筋トレクラブ | 新田公民館 | 第1・2・3・4(木) | 13:30～15:00 | |
| 34 | | 岩地いきいき筋トレクラブ | 岩地公民館 | 第1・2・3・4(水) | 10:00～11:30 | |
| 35 | 長森 | いきいき筋トレクラブ | 長森コミュニティセンター | 毎週(木) | 13:30～15:30 | |

| NO. | 地 区 | 名 称 | 開催場所 | 開 催 日 | 開 催 時 間 | 問い合わせ先 |
|-----|-----|-----------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 36 | 加納東 | 加納東筋トレクラブ | 加納東公民館 | 毎週(火) | 13:30～14:30 | 南保健センター 電話 058-271-8010 |
| 37 | 加納西 | 加納西筋トレクラブ | 加納西公民館 | 毎週(木) | 9:30～10:30 10:45～11:45 | |
| 38 | 茜部 | 寺屋敷筋トレ同好会 | 寺屋敷公民館 | 毎週(火) | 10:30～11:30 | |
| 39 | | 菱野教室 | 菱野公民館 | 毎週(木) | 10:30～11:30 | |
| 40 | | 辰新筋トレサークル | 辰新公民館 | 毎週(火) | 10:00～11:30 | |
| 41 | | 大野いきいきサロン | 大野公民館 | 第2・4(火) | 10:00～11:00 | |
| 42 | 厚見 | 厚見筋トレサークル | 厚見公民館 | 第1・3・4(土) (変更あり) | 9:30～11:00 | |
| 43 | 本荘 | 元気サロン | 本荘公民館 | 第2・4(火) | 9:30～11:00 | |
| 44 | 三里 | みさと筋トレサークル ※参加は三里地区住民に限る | 三里公民館 | 毎週(火) | 10:00～11:00 | |
| 45 | | | 宇佐公民館 | 毎週(木) | | |
| 46 | 市橋 | いちはし筋トレサークル | 市橋コミュニティセンター | 第3(金) (変更あり) | 9:30～11:00 | |
| 47 | 鏡島 | 鏡島いきいき筋トレクラブ | 鏡島公民館 | 第1・3(水) (祝祭日は休み) | 9:30～10:45 | |
| 48 | 鶉 | 鶉筋トレ体操 | 鶉公民館 | 毎週(月) | 10:00～11:00 | |
| 49 | 日置江 | 日置江いきいき筋トレ体操 | 日置江公民館 | 第1・3(木) | 10:00～11:00 | |
| 50 | 柳津 | 柳津いきいき筋トレ体操 | 柳津生涯学習センター | 第2・4(木) | 14:00～15:00 | |
| 51 | | 柳津いきいき筋トレ体操 (ライブポート) | ライブポート | 毎週(土) | 9:30～10:00 | |
| 52 | | 南塚いきいき筋トレやろまい会 | 南塚会館 | 第1・3(木) | 14:00～14:30 | |
| 53 | | 北塚いきいき筋トレやろまい会 | 北塚会館 | 第1・2・3・4(火) | 10:00～11:00 | |
| 54 | | 東塚いきいき筋トレ体操 | 東栄会館 | 第1・3(木) | 10:00～11:00 | |
| 55 | | ゆうあいクラブ | 柳津公民館(大会議室) | 毎週(水) | 13:30～14:30 | |

| NO. | 地区 | 名称 | 開催場所 | 開催日 | 開催時間 | 問い合わせ先 |
|-----|--------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 56 | 北部7地区※ | 北部コミセン筋トレサロン | 北部コミュニティセンター | 第2・4(土) | 10:00～11:30 | 北保健センター 電話 058-232-7681 |
| 57 | 長良 | スローライフ 長良筋トレ会 | 長良公民館 | 毎週(水) | 10:00～11:30 | |
| 58 | 長良西 | 長良西公民館 いきいきふれあいサロン | 長良西公民館 | 第3(水) | 10:00～11:30 (筋トレ30分) | |
| 59 | | JAぎふ長良西 いきいきふれあいサロン | JAぎふ長良西 | 第3(木) | 10:00～11:30 (筋トレ30分) | |
| 60 | | 若福公民館 筋トレサロン | 若福公民館 (R5.9のみ北部コミセン) | 第1・2・3・4(金) | 9:30～11:00 | |
| 61 | 長良東 | 長良東いきいき筋トレクラブ | 長良東公民館 | 毎週(水) | 13:30～14:30 | |
| 62 | | サンライフあすなろサロン | サンライフ岐阜 | 奇数月 第3(金) | 10:00～11:30 (筋トレ30分) | |
| 63 | | 真福寺あすなろサロン | 真福寺公民館 | 奇数月 第3(水) | 10:00～11:30 (筋トレ30分) | |
| 64 | | 中川原あすなろサロン | 中川原公民館 | 偶数月 第4(水) | 10:00～11:30 (筋トレ30分) | |
| 65 | 鷺山 | 鷺山筋トレクラブ | 鷺山公民館 (鷺山小学校隣接) | 第1・3(土) | 13:30～15:00 | |
| 66 | | ふれあいサロン ほっこり広場 いきいき筋トレ | マーサ21 南館4階 | 第3(木) (変更する場合あり) | 10:30～11:30 | |
| 67 | 常磐 | 上土居公民館 いきいきふれあいサロン | 上土居公民館 | 第3(金) | 10:00～11:00 | |
| 68 | | 常磐筋トレクラブ | 常磐公民館 | 第2・4(火) | 10:00～11:30 | |
| 69 | 岩野田 | 三田洞東いきいき筋トレ体操 | 三田洞東公民館 | 第3(火) | 10:00～11:00 | |
| 70 | | 岩野田いきいき筋トレ体操 | 岩野田公民館 | 第1・4(木) | 10:00～11:00 | |
| 71 | | 三田洞いきいき筋トレ体操 | 三田洞公民館 | 第1(月) | 10:00～11:00 | |
| 72 | 岩野田北 | 岩野田北いきいき筋トレクラブ | 岩野田北公民館 | 第2・4(月) | 10:00～11:00 | |
| 73 | 木田 | 木田いきいき筋トレ教室 | 木田公民館 | 第1・2・4・5(水) (祝祭日は休み) | 9:45～11:00 | |
| 74 | 黒野 | 黒野筋トレ体操クラブ | 黒野会館 | 第2・4(水) | 19:30～21:00 | |
| 75 | | 黒野筋トレ体操クラブ | 黒野会館 | 第2・4(土) | 10:00～11:30 | |
| 76 | 方県 | 方県筋トレ体操教室 | 方県公民館 | 第2・4(木) | 13:30～15:00 | |
| 77 | 網代 | 中山筋トレ教室 | 中山公民館 | 毎週(木) | 14:00～15:00 | |
| 78 | 西郷 | 西郷いきいき筋力 トレーニング教室 | 西郷公民館 | 第2・3・4(木) | 10:00～11:30 | |
| 79 | 七郷 | 七郷筋トレクラブ | 七郷公民館 | 毎週(月) | 10:00～11:30 | |
| 80 | 合渡 | 合渡にこにこ筋トレクラブ | 合渡公民館 | 毎週(火) | 10:00～11:15 | |
| 81 | 藍川 | 北東部いきいき筋トレくらぶ | 藍川公民館 | 第1・3(水) | 9:30～11:00 | |
| 82 | | | | 第2・4(木) | 13:30～15:00 | |
| 83 | | 大蔵台筋トレ教室 | 大蔵台公民館 | 第1・2・3・4(火) 祝日:開催なし | 10:00～11:30 | |
| 84 | | 南沢筋トレくらぶ | 南沢公民館 | 第1・3(火) | 10:00～11:30 | |
| 85 | | 石原台筋トレくらぶ | 石原台公民館 | 第1・3(金) | 10:00～11:30 | |
| 86 | 三輪南 | 北東部いきいき筋トレくらぶ | 三輪南公民館 | 第1・3(土) | 9:30～11:00 | |
| 87 | | 太郎丸団地いきいき筋トレくらぶ | 太郎丸団地公民館 | 第1・3(水) | 10:00～11:00 | |
| 88 | | 福丸団地いきいき筋トレくらぶ | 福丸団地公民館 | 第2・4(月) | 13:30～15:00 | |
| 89 | 三輪北 | 北東部いきいき筋トレくらぶ | 三輪北公民館 | 第2・4(木) | 9:30～11:00 | |
| 90 | | 三輪区筋トレ教室 | 三楽園 | 第1(木) | 9:30～10:30 | |

※北部7地区:長良、長良西、長良東、鷺山、常磐、岩野田、岩野田北