

筋トレサポーターによる地区での筋トレ定期開催一覧

令和8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)                   | 10:30～11:30             | 中保健センター<br>電話<br>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        | 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  | 早田            | 早田寿クラブ筋トレ体操            | 早田公民館        | 第2(金)<br>第4(火)            | 13:00～14:00             |                               |
| 13  | 則武・早田<br>城西・島 | 日光 元気はつらつ塾             | 城西公民館        | 第2・4(水)<br>(祝日は休み)        | 10:00～11:30             |                               |
| 14  | 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             |                               |
| 15  | 岩             | 岩田筋トレクラブ               | 岩田公民館        | 第1・2・3(月)<br>(祝日は休み、変更あり) | 9:45～10:45              |                               |
| 16  | 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             |                               |
| 17  | 芥見東<br>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             |                               |
| 18  | 日野            | シャンシャンクラブ<br>(ふれあいサロン) | 権現野公民館       | 第2・4(水)                   | 10:00～11:30<br>(筋トレ30分) |                               |
| 19  |               | 筋トレ同好会                 | 日野公民館        | 毎週(火)                     | 10:00～11:40             |                               |
| 20  |               | 楽しい筋トレ                 | 日野公民館        | 毎週(金)                     | 10:00～11:40             |                               |
| 21  | 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             |                               |
| 22  |               | 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             |                               |
| 23  |               | シルバークラブ                | 細畑公民館        | 第2・4(金)                   | 10:00～11:30             |                               |
| 24  |               | 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             |                               |
| 25  |               | さわやかクラブ                | 蔵前公民館        | 第1・2・3・4(月)               | 10:00～11:30             |                               |
| 26  |               | 高田筋トレクラブ               | 高田公民館        | 毎週(金)                     | 10:00～11:30             |                               |
| 27  |               | 手力いきいき筋トレクラブ           | 手力公民館        | 毎週(水)                     | 13:30～15:00             |                               |
| 28  | 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              |                               |
| 29  |               | 筋トレ華の会                 | 長森北公民館       | 第1・2・3(水)                 | 13:30～15:00             |                               |
| 30  | 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             |                               |
| 31  |               | さわやか筋トレクラブ             | 岩戸公民館        | 第1・4(金)                   | 13:30～15:00             |                               |
| 32  | 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             |                               |
| 33  |               | 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             |                               |
| 34  |               | 健やか筋トレ                 | 長森東公民館       | 毎週(土)                     | 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)               | 13:30～15:00                       | 南保健センター<br>電話<br>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)               | 10:00～11:00                       |                               |  |
| 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)<br>(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<br>※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)               | 10:00～11:00                       |                               |  |
| 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)<br>(変更あり)     | 9:30～11:00                        |                               |  |
| 47  |       |                             | 市橋公民館              | 第1(月)<br>(変更あり)     | 9:30～11:00                        |                               |  |
| 48  | 鏡島    | 鏡島いきいき筋トレクラブ                | 鏡島公民館              | 第1・3(水)<br>(祝祭日は休み) | 9:30～10:45                        |                               |  |
| 49  |       | 筋トレサロン東地区                   | 菖蒲池公民館             | 第2・4(金)<br>(祝祭日は休み) | 10:00～11:30                       |                               |  |
| 50  |       | 南鏡島いきいき筋トレ                  | 南鏡島公民館             | 第2・4(土)             | 9:30～11:00                        |                               |  |
| 51  | 鶉     | 鶉筋トレ体操                      | 鶉公民館               | 毎週(月)               | 9:15～10:15<br>10:30～11:30         |                               |  |
| 52  | 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                       |                               |  |
| 53  | 柳津    | 柳津いきいき筋トレ体操<br>(ライフポート)     | ライフポート             | 毎週(土)               | 9:30～10:00                        |                               |  |
| 54  |       | 南塚いきいき筋トレやろまい会              | 南塚会館               | 第1・3・5(木)           | 14:00～14:30                       |                               |  |
| 55  |       | 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                       |                               |  |
| 56  |       | 東塚いきいき筋トレ体操                 | 東栄会館               | 第2・4(木)             | 10:00～11:00                       |                               |  |
| 57  |       | ゆうあいクラブ                     | 柳津公民館(大会議室)        | 毎週(水)               | 13:30～14:30                       |                               |  |
| 58  |       | 高桑いきいき筋トレ体操                 | 高桑コミュニティ会館         | 第1・3(水)             | 10:00～11:00                       |                               |  |
| 59  | 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                       |                               |  |
| 60  | 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                       |                               |  |
| 61  | 長良西   | 長良西公民館<br>いきいきサロン           | 長良西公民館             | 第3(水)               | 10:00～11:30<br>(筋トレ30分)           |                               |  |
| 62  |       | JAぎふ長良西<br>いきいきサロン          | JAぎふ長良西            | 第3(木)               | 10:00～11:30<br>(筋トレ30分)           |                               |  |
| 63  |       | 若福公民館<br>筋トレサロン             | 若福公民館              | 第1・2・3・4(金)         | 9:30～11:00                        |                               |  |
| 64  | 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                       |                               |  |
| 65  |       | サンライフあすなろサロン                | サンライフ岐阜            | 奇数月<br>第3(金)        | 10:00～11:30<br>(筋トレ30分)           |                               |  |
| 66  |       | 真福寺あすなろサロン                  | 真福寺公民館             | 奇数月<br>第3(水)        | 10:00～11:30<br>(筋トレ30分)           |                               |  |
| 67  |       | 中川原あすなろサロン                  | 中川原公民館             | 偶数月<br>第4(水)        | 10:00～11:30<br>(筋トレ30分)           |                               |  |
| 68  | 鷺山    | 鷺山筋トレクラブ                    | 鷺山公民館<br>(鷺山小学校隣接) | 第1・3(土)             | 13:30～15:00                       |                               |  |
| 69  |       | ふれあいサロン ほっこり広場<br>いきいき筋トレ   | マーサ21 南館4階         | 偶数月<br>第4(木)        | 10:30～11:30                       |                               |  |
| 70  |       | さわやかGBクラブ                   | JAぎふ鷺山支店2階         | 第2(水)               | 13:30～15:00                       |                               |  |
| 71  | 常磐    | 常磐筋トレクラブ                    | 常磐公民館              | 第2・4(火)             | 10:00～11:30<br>(7月～9月は9:30～11:00) |                               |  |

| NO. | 地区   | 名称                   | 開催場所     | 開催日                    | 開催時間        | 問い合わせ先                        |
|-----|------|----------------------|----------|------------------------|-------------|-------------------------------|
| 72  | 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 | 北保健センター<br>電話<br>058-232-7681 |
| 73  |      | 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 |                               |
| 74  |      | 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 |                               |
| 75  | 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 |                               |
| 76  | 木田   | 木田いきいき筋トレ教室          | 木田公民館    | 第1・2・4・5(水)<br>(祝日は休み) | 9:45～11:00  |                               |
| 77  | 黒野   | 黒野筋トレ体操クラブ           | 黒野会館     | 第2・4(水)                | 19:30～21:00 |                               |
| 78  |      | 黒野筋トレ体操クラブ           | 黒野会館     | 第2・4(土)                | 10:00～11:30 |                               |
| 79  | 方県   | 方県筋トレ体操教室            | 方県公民館    | 第2・4(木)                | 13:30～15:00 |                               |
| 80  | 西郷   | 西郷いきいき筋力<br>トレーニング教室 | 西郷公民館    | 第2・3・4(木)              | 10:00～11:30 |                               |
| 81  | 七郷   | 七郷筋トレクラブ             | 七郷公民館    | 毎週(月)                  | 10:00～11:30 |                               |
| 82  | 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 |                               |
| 83  | 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  |                               |
| 84  |      |                      |          | 第2・4(木)                | 13:30～15:00 |                               |
| 85  |      | 大蔵台筋トレ教室             | 大蔵台公民館   | 第1・2・3・4(水)<br>(祝日は休み) | 10:00～11:30 |                               |
| 86  |      | 南沢筋トレくらぶ             | 南沢公民館    | 第1・3(火)                | 10:00～11:30 |                               |
| 87  |      | 石原台筋トレくらぶ            | 石原台公民館   | 第1・3(金)                | 10:00～11:30 |                               |
| 88  | 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  |                               |
| 89  |      | 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 |                               |
| 90  | 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  |                               |
| 91  |      | 三輪北筋トレ教室             | 三楽園      | 第1(木)                  | 9:30～10:30  |                               |

※北部7地区：長良、長良西、長良東、鷲山、常磐、岩野田、岩野田北