

# 燕市介護予防体操（レインボー健康体操・スクエアステップ） 自主グループ一覧

●…講師が毎回教えている教室  
▲…講師が全体の半分回数の教室  
■…サポーターがメインで行っている教室

令和6年1月4日改正

## 燕地区 12グループ

- 1 **レインボー健康体操教室（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
▲ 第2～4火曜 13:30～15:00 小中川公民館
- 2 **こつこつサロン（レインボー健康体操）**  
● 第1, 3土曜 10:00～11:30 小池公民館
- 3 **秋桜（こすもす）（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
■ 第1～3金曜 13:30～15:00 西燕公会堂
- 4 **藤の会（レインボー健康体操）**  
● 第1, 3木曜 10:00～11:30 藤の曲公民館
- 5 **松長レインボーの会（レインボー健康体操）**  
● 第2, 4水曜 13:30～15:00 松長公民館
- 6 **こつこつサロン 笑（スマイル）（レインボー健康体操）**  
● 第2, 4水曜 10:00～11:30 老人集会センター
- 7 **水陽会（レインボー健康体操）**  
● 第1, 3水曜 10:00～11:30 老人集会センター
- 8 **長所体操教室（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
▲ 第1, 3金曜 10:00～11:30 長所集会所
- 9 **アオーレ（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
● 第2, 4火曜 13:30～15:00 藤の曲公民館
- 10 **東町体操クラブ（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
■ 毎週水曜 10:00～11:30 東町集会所
- 11 **大野会（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
● 第1, 3月曜 9:30～11:00 大野集落開発センター
- 12 **日之出町軽体操クラブ（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
● 第3火曜 13:30～15:00 日之出町集会所

## 吉田地区 10グループ

- 1 **あいゆう健康体操 さくら草の会（レインボー健康体操）**  
■ 毎週水曜 10:00～11:30 燕市民交流センター
- 2 **トマトクラブ（レインボー健康体操）**  
■ 毎週月曜 13:30～15:00 吉田保健センター
- 3 **元気すみれ会（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
● 第2, 4木曜 10:00～11:30 寿幸会館
- 4 **下粟生津スクエアステップ教室（スクエアステップ）**  
● 第1, 3火曜 10:00～11:30 下粟生津集落開発センター
- 5 **メンズハッスル会（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
■ 第1, 3, 4金曜 10:00～11:30 燕市民交流センター
- 6 **東きらめき（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
■ 毎週水曜 9:50～11:20  
※先生指導日は9:30～11:00 東町会館
- 7 **東町教室「なごみ」（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
▲ 毎週木曜 9:30～11:00 東町会館
- 8 **吉田ふれ愛サロン「なかま」（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
■ 毎週木曜 10:00～11:30 吉田ふれあいセンター
- 9 **弥生げんき会（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
● 毎週火曜 9:30～11:00 弥生町会館
- 10 **メンズマンデー会（レインボー健康体操、スクエアステップ）**  
■ 第1,3,4月曜 9:45～11:30 燕市民交流センター

分水地区は裏面参照



燕市介護予防体操（レインボー健康体操・スクエアステップ）  
自主グループ一覧

- …講師が毎回教えている教室
- ▲…講師が全体の半分回数の教室
- …サポーターがメインで行っている教室

分水地区 8グループ

- 1 島上ぴんしゃん(レインボー健康体操)  
■ 第1, 3水曜 9:30~11:00 島上農村環境改善センター
- 2 レインボーズ(レインボー健康体操)  
● 第1, 3金曜 10:00~11:30 野中才公会堂
- 3 レインボーさくらの会(レインボー健康体操・スクエアステップ)  
▲ 毎週金曜 10:00~11:30 分水福祉会館
- 4 月曜会(レインボー健康体操、スクエアステップ)  
● 第1, 3月曜 14:00~15:30 渡部公会堂
- 5 ふれあい体操(レインボー健康体操、スクエアステップ)  
▲ 毎週水曜 13:30~15:00 茨ヶ島ふれあい会館
- 6 虹の会(レインボー健康体操、スクエアステップ)  
● 第1, 3水曜 10:00~11:30 又は 13:30~15:00 分水福祉会館
- 7 スマート会(レインボー健康体操、スクエアステップ)  
■ 毎週月曜 10:00~11:30 分水公民館
- 8 レインボークラブ(レインボー健康体操、スクエアステップ)  
■ 第2, 3, 4金曜 10:00~11:30 中島ふれあいセンター

参加料や講師の回数などはグループによって異なりますので、  
詳細をご希望の方は、下記へお気軽にお問い合わせください。

燕市社会福祉協議会 地域福祉課 担当:村澤、山崎  
TEL:0256-78-7866

# 地域で出来る介護予防体操

いつまでも 自分のことは自分で出来る！を目指して

## レインボー健康体操

手と足を同時に動かすことで脳を活性化します。  
その後、筋肉を刺激して筋力アップ。タオルと自分自身の力を使うので、  
体に無理がありません。

★あたまの体操★

### 脳刺激

脳細胞を活性化。  
記憶力アップを  
目指そう!!

目指せ  
ピンピン  
コロ!!



★からだの体操★

### 筋刺激

転ばない体づくり。  
筋肉と骨をきたえよう!!

## スクエアステップ

25cm四方に区切ったマットを使用し、ステップパターンを見て覚えて、  
間違えないよう足踏み（ステップ）しながら前に進みます。

★認知機能の維持★

### 歩く脳トレ

見る→覚える→歩く  
で脳が活性化!!

とにかく  
楽しい!!



★転倒予防★

### 注意力アップ 足腰強化

足先まで神経を集中して  
転ばない体づくり!!