

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7年11月1日改正

燕地区 13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, 3, 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（※5月、1月は第2, 第3）

- 3 秋桜（こすもす）（レインボー健康体操）
■ 毎週金曜 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、スクエアステップ）
● 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2, 3火曜 13:30～15:00 日之出町集会所

- 13 シルバータイム・火曜クラブ（レインボー健康体操）
● 第2, 4火曜 13:30～14:30 西燕公民館

吉田地区 10グループ

- 1 あいゆう健康教室 さくら草の会（レインボー健康体操）
■ 毎週水曜 10:00～11:15 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 燕市保健センター

- 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 下粟生津自治会「ほっとくらぶ」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 9:45～11:45 燕市民交流センター

- 6 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

- 7 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

- 8 弥生げんき会（レインボー健康体操、スクエアステップ）
● 每週火曜 9:30～11:00 弥生町会館

- 9 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

- 10 元気ながらだづくり教室（レインボー健康体操、スクエアステップ）
■ 第1, 3, 4木曜 13:30～15:00 粟生津体育文化センター

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
- …ソ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 島上ぴんしょん（レインボー健康体操、スクエアステップ）

■ 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 島上農村環境改善センター

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 分水総合体育館 2階ミーティングルーム

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 介護予防担当

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
コロリ!!



★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!!