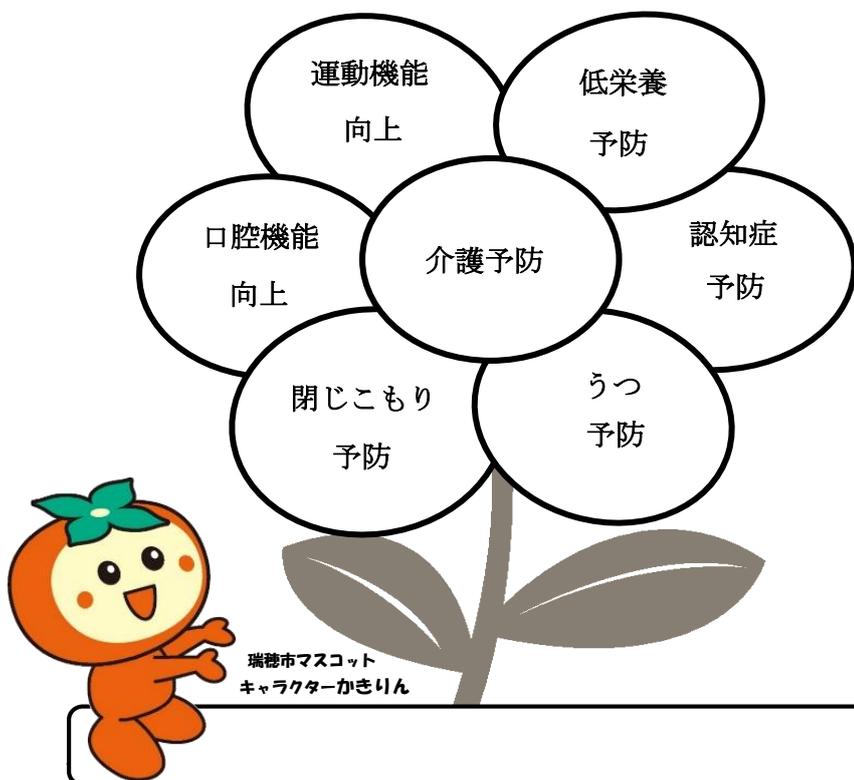


# みずほ生き活きナビ

## 介護予防ができる団体リスト

「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく輝きながら、生き活きと自立した生活」を送るには介護予防、健康増進に取り組んでいくことが大切です。できることから始めてみましょう。

### 介護予防の花



### 【もくじ】

- 1 瑞穂市文化協会  
P1~5
- 2 瑞穂市体育協会  
P5
- 3 瑞穂市レクリエーション協会  
P6
- 4 フィットネスジム  
P7~8
- 5 Link-upみずほ  
P8
- 6 ぎふ瑞穂スポーツガーデン  
P9
- 7 くつろぎカフェ  
P9

社会福祉法人瑞穂市社会福祉協議会

瑞穂市地域包括支援センター

〒501-0222 瑞穂市別府 1283 番地 瑞穂市総合センター1階

電話：058-327-4118 FAX：058-327-5304

ホームページ：https://www.mizuho-shakyo.org

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、内容が変更されていることがありますので、  
適時、各機関にお問い合わせください。

# 1 瑞穂市文化協会

## 木彫りクラブ

【活動内容】木彫り活動を通して、ブローチ、小物、仏像を彫る  
【費用】年会費 2,000 円  
※別途材料費  
【活動日時】第2・4水曜日  
9:30～11:30  
【会場】老人福祉センター  
【連絡先】役 快隆  
058-326-3982

## 日本画クラブ美樹会

【活動内容】スケッチ、絵画  
【費用】3ヶ月 10,000 円  
【活動日時】第2・4水曜日  
13:00～15:00  
【会場】市民センター  
【連絡先】佐野 智恵子  
058-324-4089

## 洋画クラブ創積会

【活動内容】高齢者の洋画教室  
【費用】3ヶ月 7,000 円  
【活動日時】第1・2・3土曜日  
13:00～15:00  
【会場】市民センター  
【連絡先】岩田 鉦吉  
058-326-6506

## コーラスわかば

【活動内容】コーラス  
【費用】月額 2,500 円  
年会費 1,000 円  
【活動日時】第1・2・3月曜日  
13:00～15:00  
【会場】巢南公民館  
【連絡先】加藤 光子  
0584-73-3178

## みずほ女声コーラス

【活動内容】コーラス  
【費用】月額 3,000 円  
【活動日時】毎週水曜日  
10:00～12:00  
【会場】牛牧北部防災コミュニティセンター  
【連絡先】役 康子  
058-326-3982

## 瑞穂市民吹奏楽団

【活動内容】吹奏楽 ※管打楽器経験者  
【費用】月額 2,000 円  
【活動日時】毎週土曜日  
18:00～21:00  
【会場】教育支援センター  
【連絡先】井筒 忠行  
058-326-6969

<p style="text-align: center;"><b>NPO 法人 すこやか 瀧美会</b></p> <hr/> <p>【活動内容】唄（民謡、はうた）、健康体操 健康講話</p> <p>【費用】月額 1,000 円</p> <p>【活動日時】土曜日(月 2 回)10:00～11:30</p> <p>【会場】本田コミュニティセンター</p> <p>【連絡先】川崎 瀧美 058-329-5577</p>	<p style="text-align: center;"><b>馬東鼓</b></p> <hr/> <p>【活動内容】和太鼓・篠笛の練習 合同演奏会、施設慰問等</p> <p>【費用】月額 2,000 円</p> <p>【活動日時】毎週土・日曜日 15:00～18:00</p> <p>【会場】馬場公園集会場</p> <p>【連絡先】出井 武史 090-3936-4604</p>
<p style="text-align: center;"><b>みずき三味線民謡会</b></p> <hr/> <p>【活動内容】高齢者のための民謡 三味線教室</p> <p>【費用】月額 2,000 円</p> <p>【活動日時】第 2・4 土曜日 13:30～16:30</p> <p>【会場】市民センター</p> <p>【連絡先】高橋 桂子 058-326-4568</p>	<p style="text-align: center;"><b>ほづみ大正琴クラブ</b></p> <hr/> <p>【活動内容】心安らぐ大正琴教室</p> <p>【費用】月額 2,500 円</p> <p>【活動日時】第 1・3 金曜日 9:30～11:30</p> <p>【会場】市民センター</p> <p>【連絡先】竹内 恒子 058-327-4595</p>
<p style="text-align: center;"><b>神心流穂積吟剣扇舞クラブ</b></p> <hr/> <p>【活動内容】詩吟・剣舞</p> <p>【費用】月額 2,000 円 入会金 1,000 円</p> <p>【活動日時】詩吟：毎週月曜日 9:00～10:30 剣舞：土曜日(月 2 回) 19:30～21:00</p> <p>【会場】詩吟：市民センター 剣舞：駅西会館</p> <p>【連絡先】永峰 由晶 090-4250-7753</p>	<p style="text-align: center;"><b>琉球舞踊</b></p> <hr/> <p>【活動内容】沖縄の踊り・エイサー</p> <p>【費用】月額 1,000 円</p> <p>【活動日時】毎週水曜日 19:45～21:30</p> <p>【会場】巢南公民館</p> <p>【連絡先】勝村 洋子 058-328-5461</p>

<p style="text-align: center;"><b>フォークダンスあけぼの</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 フォークダンス※女性のみ  【費用】 月額 2,000 円  【活動日時】 毎週金曜日  13:00～15:00  【会場】 市民センター  【連絡先】 高橋 しげみ  058-327-3969</p>	<p style="text-align: center;"><b>フラ ポレナ</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 フラダンス教室  【費用】 1回 1,000 円  【活動日時】 第1・3 土曜日 13:00～14:15  第2・4 土曜日 14:00～15:15  【会場】 総合センター  【連絡先】 柳瀬 優子  090-5627-2731</p>
<p style="text-align: center;"><b>瑞穂フラ・ガールクラブ</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 フラダンス  (介護予防のフラダンス)  【費用】 1回 1,000 円  【活動日時】 毎週火曜日  11:00～12:15  【会場】 総合センター  【連絡先】 岩手 真佐代  090-3254-2095</p>	<p style="text-align: center;"><b>ロードフォークダンスクラブ</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 フォークダンス ※女性のみ  【費用】 月額 1,000 円  【活動日時】 毎週月曜日  13:30～15:00  【会場】 市民センター  【連絡先】 佐藤 キヨ子  058-327-2951</p>
<p style="text-align: center;"><b>宮田雅楽五音社</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 雅楽演奏  【費用】 月額 2,000 円  【活動日時】 毎週木曜日  19:30～21:00  【会場】 巢南公民館  【連絡先】 児玉 妙子  058-328-2370</p>	<p style="text-align: center;"><b>朗読ヒビキ座</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 朗読練習 ※基礎から  【費用】 1回 1,000 円  【活動日時】 第3 水曜日  19:30～21:00  【会場】 駅西会館  【連絡先】 廣瀬 保子  058-328-3805</p>

## 遠州流いけばなクラブ

【活動内容】いけばなの練習  
【費用】月額 1,000 円  
【活動日時】毎週火・木曜日  
19:00～20:30  
月 2 回まで  
【会場】火曜日 重里公民館  
木曜日 十八条公民館  
【連絡先】武藤 守  
058-328-2876

## 着付・生け花由月会

【活動内容】着物着付けと生け花の稽古  
【費用】着付けのみ：半年 3,000 円  
生け花のみ：半年 7,200 円  
両方：半年 10,200 円  
【活動日時】第 3 日曜日  
10:45～12:30  
【会場】巢南公民館  
【連絡先】中林 由紀子  
090-8070-0648

## みずほ盆栽・山草会

【活動内容】盆栽・山野草の管理の仕方  
【費用】年間 6,000 円  
【活動日時】第 2 日曜日 13:00～15:00  
【会場】市民センター  
【連絡先】廣瀬 幸雄  
058-326-6487

## シャンシャン 上上太極拳クラブ (瑞穂市太極拳協会)

【活動内容】軽いストレッチ・太極拳  
【費用】月額 2,000 円  
【活動日時】第 1～4 月曜日  
13:00～15:00  
【会場】市民センター  
【連絡先】柳瀬 敬子  
058-327-3593

## 太極拳クラブ (瑞穂市太極拳協会)

【活動内容】太極拳  
【費用・活動日時】  
○星星 (シンシン)  
月額 2,000 円  
毎週月曜日 19:45～21:30  
○煌煌 (キラキラ)  
月額 2,000 円  
毎週火曜日 9:00～10:45  
○好好 (ハハハ)  
月額 2,500 円 ※剣舞のため増額  
毎週木曜日 9:30～12:30  
【会場】市民センター  
【連絡先】出井 敦子  
058-327-7554

## ハナハナ 花花太極拳クラブ (瑞穂市太極拳協会)

【活動内容】軽いストレッチ・太極拳  
【費用】月額 1,500 円  
【活動日時】第 1・2・3 水曜日  
9:00～10:45  
【会場】市民センター  
【連絡先】成田 直代  
058-327-0456

## 穂積太極拳クラブ

(瑞穂市太極拳協会)

【活動内容】 軽いストレッチ・太極拳

【費用】 月額 2,000 円

【活動日時】 第1・2・3 金曜日

9:30～11:00

【会場】 市民センター

【連絡先】 柳瀬 敬子

058-327-3593

## らんらん太極拳クラブ

(瑞穂市太極拳協会)

【活動内容】 軽いストレッチ・太極拳

【費用】 月額 2,000 円

【活動日時】 毎週水曜日

13:00～15:00

【会場】 市民センター

【連絡先】 谷本 美保

090-9112-5570

## 2 瑞穂市体育協会

### 女性卓球クラブ

(瑞穂市卓球連盟)

【活動内容】 卓球練習

【費用】 半年 2,000 円

入会金 500 円

【活動日時】 毎週火・金曜日

9:30～11:30

【会場】 市民センター

【連絡先】 松野 春江

058-326-3043



### 3 瑞穂市レクリエーション協会

<p><b>瑞穂ターゲット・バードゴルフ連盟</b> (瑞穂 TBG 連盟)</p> <hr/> <p>【活動内容】 ターゲット・バードゴルフの練習</p> <p>【費用】 年会費 2,000 円</p> <p>【活動日時】 毎週金・日曜日 9:00～12:00</p> <p>【活動場所】 宮田河川敷広場</p> <p>【連絡先】 谷口 秀和 058-328-4170</p>	<p><b>瑞穂市カローリング協会</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 カローリング練習</p> <p>【費用】 無料</p> <p>【活動日時】 毎週火・木曜日 13:00～15:00</p> <p>【活動場所】 牛牧南部コミュニティセンター</p> <p>【連絡先】 植田 作治 058-326-3617</p>
<p><b>瑞穂市ミニテニス協会</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 ミニテニス (小さなビーチボールでテニス)</p> <p>【費用】 月額 100 円</p> <p>【活動日時】 毎週火・木曜日 13:00～15:00</p> <p>【活動場所】 市民センター</p> <p>【連絡先】 北村 正彦 090-8676-9971</p>	<p><b>わくわくりズム体操</b></p> <hr/> <p>【活動内容】 リズム体操 (ADL 体操・コグニサイズ等)</p> <p>【費用】 月額 1,500 円</p> <p>【活動日時】 月 4 回 第 1・3 火曜日 9:20～10:40 第 2・4 火曜日 9:20～11:15</p> <p>【活動場所】 市民センター</p> <p>【連絡先】 増田 典子 058-327-3945</p>



## 4 フィットネスジム

### コパ COPIN コパンスポーツクラブ瑞穂

#### 【活動内容】

自分の能力や体調に合わせてマシンジムやスタジオレッスンなど、気軽にトレーニングができます。

#### 【利用時間】

平日 10:00～23:00

土 10:00～21:00

日・祝 10:00～18:00

#### 【休館日】

毎週水曜日・月末最終日

#### 【費用】

月額 5,830 円～

会員種別によって料金が違います。

#### 【住所】

瑞穂市稲里 674-1

#### 【連絡先】

058-329-2233

### レスンプログラム説明 (参考)

#### 【スタジオ】

##### ～Q-Ren～

ヨガ・整体・気功法をベースにしたプログラム。腰痛予防、改善・リラックス効果があります。

##### ～健美ストレッチ～

健康で美しくあるための姿勢づくり。体幹の強化、転倒予防に効果があります。

##### ～初級エアロ～

音楽に合わせて全身を使った有酸素運動。

##### ～バレトン～

バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。

##### ～ピラティス～

精神統一による心身鍛錬で、深層部の筋肉を鍛えます。

##### ～ヨガ～

呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆっくりリラックス。

##### ～リラックスヨガ～

ストレス解消や癒しを与え、体の機能改善、美しい姿勢を作ります。

#### 【プール】

##### ～アクアサーキット～

プール内にあるマシンを使用。体への負担の少ない筋力トレーニング。

##### ～ショートアクア～

水中で行うエアロビクス。

##### ～水中ウォーキング～

プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くエクササイズ。

<p><b>【活動内容】</b>                  一人一人の状態にあわせて、トレーニング内容を決めていきます。</p> <p><b>【費用】</b>                  月額 7,480 円                  ※入会時のセキュリティキー発行手数料 5,500 円が必要</p> <p><b>【利用時間】</b>                  24 時間 365 日利用可能</p> <p><b>【住所】</b>                  瑞穂市稲里 678-1</p> <p><b>【連絡先】</b>                  058-372-2511                  ※店頭受付時間                  10:00～19:00</p>	<p>ベーシックメニュー（参考）</p> <p>①ウォーミングアップ（各 5～10 分）                  軽い有酸素運動→ストレッチング</p> <p>②マシントレーニング</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種目名</th> <th>使用部位</th> <th>回数</th> <th>セット数</th> <th>セット間の休憩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>レッグプレス</td> <td>脚 お尻</td> <td>10～ 15 回</td> <td>2</td> <td>1 分</td> </tr> <tr> <td>チェストプレス</td> <td>胸</td> <td>10～ 15 回</td> <td>2</td> <td>1 分</td> </tr> <tr> <td>ロー</td> <td>背中</td> <td>10～ 15 回</td> <td>2</td> <td>1 分</td> </tr> <tr> <td>シットアップ</td> <td>お腹</td> <td>10～ 15 回</td> <td>2</td> <td>1 分</td> </tr> </tbody> </table> <p>③有酸素運動（20 分以上がおすすめ）</p> <p>④クールダウン                  ストレッチング（5～10 分）</p>	種目名	使用部位	回数	セット数	セット間の休憩	レッグプレス	脚 お尻	10～ 15 回	2	1 分	チェストプレス	胸	10～ 15 回	2	1 分	ロー	背中	10～ 15 回	2	1 分	シットアップ	お腹	10～ 15 回	2	1 分
種目名	使用部位	回数	セット数	セット間の休憩																						
レッグプレス	脚 お尻	10～ 15 回	2	1 分																						
チェストプレス	胸	10～ 15 回	2	1 分																						
ロー	背中	10～ 15 回	2	1 分																						
シットアップ	お腹	10～ 15 回	2	1 分																						

エヌピーオー リンクアップ  
**5 NPO法人 Link-upみずほ**

【連絡先】058-328-3825

【会費等】年会費 3,500 円 総合スポーツ保険 1,800 円

<p><b>元気アップ教室</b></p>
<p><b>【活動内容】</b> 椅子、にぎにぎ棒、ステップ台、バランスディスクなど</p> <p><b>【費用】</b> 月額 1,600 円</p> <p><b>【活動日時】</b> 月曜日（月 3 回）13:30～14:45                  木曜日（月 3 回）9:30～10:45</p> <p><b>【会場】</b> 巢南公民館</p>



## 6 公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン

【会費等】活動支援金 4,000円 保険料 1,200円

【連絡先】瑞穂市穂積 1851 番地 1 朝日大学 3 号館内 058-327-5004

剣道教室	シニア卓球	
<p>【活動内容】剣道の練習</p> <p>【費用】半年 12,000円</p> <p>【活動日時】原則月 2 回 水曜日 19:30～20:30</p> <p>【会場】朝日大学</p>	<p>【活動内容】卓球の練習</p> <p>【費用】半年 18,000円</p> <p>【活動日時】原則月 2 回 水曜日 9:30～11:30</p> <p>【会場】朝日大学</p>	
<th style="text-align: center;">水泳教室</th> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ※日程の詳細は、朝日大学ホームページでご確認下さい。                 </div> </td>	水泳教室	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ※日程の詳細は、朝日大学ホームページでご確認下さい。                 </div>
<p>【活動内容】水泳教室</p> <p>【費用】半年 12,000円</p> <p>【活動日時】原則月 1 回 日曜日 14:45～16:15</p> <p>【会場】本巣スイミングスクール</p>		

## 7 くつろぎカフェ

【活動内容】健康体操、介護予防レクリエーション、ティータイムなど

【費用】1回 100円

【連絡先】瑞穂市地域包括支援センター 058-327-4118

※予約不要



カフェ名	開催日時	場所
くつろぎカフェ 古橋	第 2 火曜日 9:30～11:00	古橋北公民館
くつろぎカフェ 駅西	第 2 木曜日 9:30～11:30	駅西会館
くつろぎカフェ 本田	第 3 水曜日 10:00～11:30	本田コミュニティセンター
くつろぎカフェ 牛牧	第 4 木曜日 9:30～11:30	牛牧南部コミュニティセンター

みずほ生き活きナビ  
～介護予防ができる団体リスト～

瑞穂市地域包括支援センター