

「いいあんべえ体操サポーター」所属グループ一覧

令和7年4月更新

「いいあんべえ体操サポーター」が所属しているグループの一覧です。

「いいあんべえ体操」とは、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる筋力アップ運動などをまとめた秋田市オリジナルの体操です。

いいあんべえ体操サポーターは、自主的なグループ活動の中でこの体操を広げるため、サポーターの養成講座を修了したかたがたです。グループに興味のあるかたは、掲載されている連絡先、または「秋田市保健所 保健予防課」までお問い合わせください。

※ 市が主催する教室ではなく、地域で自主的に運営されているグループです。

※ 実施グループや会場の都合により、実施日時・場所等は変更される場合があります。

※ 年末年始、お盆には実施されない場合があります。

※ 代表者が公表可とした内容のみ記載しています。

※ 令和7年1月までにグループから提供していただいた情報をもとに掲載しています。(以降、一部更新あり。)

地域	グループ名	日時	場所	連絡先 ※代表者:(代) サポーター:(サ)	参加要件(参加費等)
中央	活き活き体操	第2・4水曜日 10:00～11:30	泉児童センター	(代・サ)佐々木千代子 090-9632-1163 (サ)小林ミヤ子	-
	泉女性交流会	第2月曜日 (4月～12月) 11:00～12:30	泉語らいの家	-	-
	いずみのほとり	第2・4水曜日 14:00～15:30	ウェルビューいずみ	(代・サ)斎藤唱子	-
	菊谷小路 いきいき町づくりの会	第1金曜日 10:00～11:30	保戸野地区コミュニティセンター	(代・サ)工藤八重子 090-9633-4171 (サ)鷺谷巻子	参加費:なし
	軽スポーツクラブ むつみ会	毎週木曜日 10:00～12:00	県立体育館	(代・サ)高橋庄四郎 090-2797-7328 (サ)高田容子	会に加入しているかたのみ対象です。 年会費:3,000円
	健康友の会	第2・4火曜日 13:30～15:00	八橋老人いこいの家	(代・サ)斎藤唱子	-
	さくら会	第2火曜日 10:00～11:30	一ノ坪町内会館	(代・サ)中川和子 018-845-8349	参加費:500円
	体カづくり教室	第1・3木曜日 10:00～11:30	楯山地区コミュニティセンター	(代・サ)長谷川雄二 018-832-3349	参加費:なし
東部	赤平いいあんべえ体操クラブ	毎週水曜日 9:30～11:30	赤平ふれあい館	(代・サ)加藤照子 018-882-5245	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:月700円(お茶代)
	桜小地区体カづくり教室	第1・3火曜日 10:00～11:30	桜地区コミュニティセンター	(代・サ)朝倉孝子 018-832-6978 (サ)高橋弘子	参加費:なし
	下北手地区保健推進員会	第1・3火曜日 10:00～11:30	下北手地区コミュニティセンター	(代・サ)川村牧子 090-9746-5713	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:なし
	体操会ルンルン	第2・4水曜日 10:00～11:30	岩見三内地区 コミュニティセンター	(代・サ)石塚紀子 018-884-2452 (サ)佐藤茂子	参加費:なし
	体操友の会	毎週火曜日 9:20～11:30	東部市民サービスセンター (いーぱる)	(代)大友輝子 018-832-6706 (サ)大原美保 (サ)佐藤ヤエ子	年会費:4,000円
	太平かがやきの会	第2・4水曜日 13:30～15:00	太平地区コミュニティセンター	(代)佐々木昇子 090-3129-7655 (サ)佐藤ヤエ子 (サ)森合輝美	-
	ピンコロサロン	-	赤平ふれあい館	(サ)田口玲子	-
	むつみサロン	第3月曜日 13:30～15:30	東地区コミュニティセンター	(代・サ)川和田照子 018-825-2163	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:なし
	横森4丁目なかよしサロン	第3月曜日 14:00～16:00	横森四丁目公民館	(代・サ)高橋弘子	-

地域	グループ名	日時	場所	連絡先 ※代表者:(代) サポーター:(サ)	参加要件(参加費等)
西部	勝平いいあんべ体操教室	毎週月曜日 (祝日含む) 10:00~11:45	勝平地区コミュニティセンター	(代・サ)菅生紀光 018-866-2765 (サ)小林悦子 (サ)菅生勝子	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:なし
	勝平台悠遊クラブ (老人クラブ)	毎週火曜日 9:00~14:00 毎週木曜日 13:00~16:00 ほか	勝平台町内会館 ほか	(代・サ)菅生紀光 018-866-2765 (サ)菅生勝子	地域のかたのみ参加可能です。 年会費:500円
	健康教室	第2・4火曜日 13:00~15:00	北浜町集会所	(代・サ)余田芙美代	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:なし
	はまなす会	第2火曜日 10:00~11:30	南浜地域活動支援センター	(代・サ)寺門二紀子	-
	ひよし地域共生会	第2・4水曜日 体操 10:00~11:30 茶話会 ~13:00	メディック薬局 交流スペース	(代・サ)伊藤均矢 090-3129-4470	年会費:1,000円
南部	生き生きサロンおおすみ	第2・4土曜日 9:00~11:20	大住地区コミュニティセンター	(代・サ)岩田千鶴子 090-2955-1532	年会費:700円
	牛島地区体カづくり教室	第3金曜日 10:00~11:30 月の最終日 10:00~11:30	南部市民サービスセンター (なんびあ)別館	(代・サ)小野寺猛 090-6625-2407 (サ)今野須真子 (サ)福岡留美子	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:なし
	サハラクラブ	第1・3月曜日 9:00~11:00	仁井田地区コミュニティセンター	(代・サ)吉田富子 090-1655-1168	地域のかたのみ参加可能です。 年会費:500円
	新中島町内会館地域クラブ	第3水曜日 (冬期間は休み) 13:30~15:30	新中島町内会館	(代・サ)小玉智枝 080-6290-3939	地域のかたのみ参加可能です。 参加費:なし
	ふきクラブ	第2・4金曜日 9:00~11:00	仁井田地区コミュニティセンター	(代・サ)吉田富子 090-1655-1168	地域のかたのみ参加可能です。 年会費:1,000円
北部	(小泉潟公園) いいあんべ運動	第1・3・5火曜日 10:00~11:30	小泉潟公園パークセンター	(代・サ)平川悦子 018-846-6961	参加費:100円 (第5火曜日は感謝day 参加費:なし)
	歩こう会	第3金曜日 (冬期間のみ) 10:00~12:00	寺内地区コミュニティセンター	(代・サ)高橋若子 080-5221-6308	参加費:なし
	かんきょうの会	第1・3金曜日 10:00~11:30	飯島南地区コミュニティセンター	(代・サ)斎藤唱子	-
	くるみの会	第2・4金曜日 10:00~11:30	飯島地区コミュニティセンター	(代・サ)中川和子 018-845-8349	参加費:500円
	健康教室	第1・3水曜日 14:00~15:30	将軍野地区コミュニティセンター	(代・サ)斎藤唱子	-
	桜並木の会	第2・4木曜日 14:00~15:30	株式会社 かんきょう本社	(代・サ)斎藤唱子	-
	スマイルリバース	第1・3金曜日 10:30~12:00	細川レコード店 2階	(代・サ)中川和子 018-845-8349	参加費:500円
	寺内小学区体カづくり教室	毎週火曜日 (学校休業日休み) 10:00~11:30	寺内児童センター	(代・サ)高橋若子 080-5221-6308	参加費:なし
	寺内地区保健推進委員会 いいあんべ体操教室	第2・4火曜日 (盆・年末除く) 10:00~11:30	寺内地区コミュニティセンター	(代)古谷洋子 080-1843-6008 (サ)伊東さわ子 (サ)星野富美子	-
	ひまわり会	第1・3水曜日 10:00~13:00	ケアコンプレックス寺内	(代・サ)高橋若子 080-5221-6308	参加費:なし
	ひまわり会	第2土曜日 (8月・12月休み) 13:30~15:00	緑町公民館	(代・サ)中川和子 018-845-8349	参加費:500円
	わすれんさつき会	第2・4木曜日 13:30~15:00	外旭川地区コミュニティセンター	(代・サ)遠田弘志 018-868-4215 (サ)菅原宿義 (サ)高橋若子	年会費:200円