

第8回伊那地区介護予防自主グループ 交流発表会 「いきいきフェス」開催

伊那市内にある約50の介護予防自主グループのうち、伊那地区のいきいきサポーター（伊那市が養成している介護予防推進員）が支援をしている10グループといきいきサポーターが日頃おこなっている体操を発表します。

1 日 時

令和7年11月14日（金） 午後1時～午後3時30分

2 会 場

いなっせ6階 ニシザワいなっせホール

3 内 容

介護予防自主グループ10教室といきいきサポーター伊那・高遠の参加者による体操発表

（各グループそれぞれの曲に合わせた体操を発表します。伊那地区で唯一の男性のみの自主グループ『男性筋トレ教室』は、近年、行進のスタイルを取り入れた振付けで会場を沸かせています。）

4 添付資料 ☒ 有 ☐ 無

[本件に関するお問い合わせ先](#)

第8回 伊那地区介護予防自主グループ交流発表会

～ い き い き フ ェ ス ～

令和7年11月14日（金） 午後1時～3時30分（開場 12時30分）

いなっせ6階 ニシザワいなっせホール

プログラム

＜開会式＞ あいさつ（飯島安子 実行委員長）
来賓紹介
来賓あいさつ（三澤豊 健康福祉部長）

＜活動発表＞

★オープニング・・・・・・・・・・「このまちいいな」

- | | | |
|---|---------------------------------|----------|
| 1 | 川北すみれ会・・・・・・・・・・「てんとう虫のサンバ」 | （原泰・大野田） |
| 2 | 渡場筋トレ教室・・・・・・・・・・「丘を越えて」 | （飯島安） |
| 3 | 下村元気アップ教室・・・・・・・・・・「日本道中いただきます」 | （北原美・牧田） |
| 4 | 富県元気アップ教室・・・・・・・・・・「365歩のマーチ」 | （小林・酒井林） |
| 5 | 東春近元気アップ教室・・・・・・・・・・「きよしのズンドコ節」 | （横内・牧田） |
| 6 | いきいきサポーター高遠・・・・・・・・・・「学園天国」 | |

～休憩（10分）～

- | | | |
|----|----------------------------------|--------------|
| 7 | いきいきサポーター伊那・・・・・・・・・・「太陽がくれた季節」 | |
| 8 | 下小出元気アップ教室・・・・・・・・・・「ダンシング・ヒーロー」 | （小澤・池上） |
| 9 | 境元気アップ教室・・・・・・・・・・「銀座カンカン娘」 | （加藤・唐澤） |
| 10 | 城南町いきいき体操クラブ・・・・・・・・・・「サザエさん」 | （横内・酒井林） |
| 11 | 元気アップクラブやまでら・・・・・・・・・・「大空と大地の中で」 | （加藤・布留川・溝上洋） |
| 12 | 男性筋トレ教室・・・・・・・・・・「まつり」 | （湯川・飯島安） |
| 13 | いきいきサポーター伊那・・・・・・・・・・「愛燦燦」 | |

＜閉会式＞ 講評 （城倉哲哉 福祉相談課長）

第8回 伊那地区介護予防自主グループ交流発表会

～ い き い き フ ェ ス ～

令和7年11月14日（金） 午後1時～3時30分（開場 12時30分）

いなっせ6階 ニシザワいなっせホール

プログラム

＜開会式＞ あいさつ（飯島安子 実行委員長）
来賓紹介
来賓あいさつ（三澤豊 健康福祉部長）

＜活動発表＞

★オープニング・・・・・・・・・・「このまちいいな」

- | | | |
|---|---------------------------------|----------|
| 1 | 川北すみれ会・・・・・・・・・・「てんとう虫のサンバ」 | （原泰・大野田） |
| 2 | 渡場筋トレ教室・・・・・・・・・・「丘を越えて」 | （飯島安） |
| 3 | 下村元気アップ教室・・・・・・・・・・「日本道中いただきます」 | （北原美・牧田） |
| 4 | 富県元気アップ教室・・・・・・・・・・「365歩のマーチ」 | （小林・酒井林） |
| 5 | 東春近元気アップ教室・・・・・・・・・・「きよしのズンドコ節」 | （横内・牧田） |
| 6 | いきいきサポーター高遠・・・・・・・・・・「学園天国」 | |

～休憩（10分）～

- | | | |
|----|----------------------------------|--------------|
| 7 | いきいきサポーター伊那・・・・・・・・・・「太陽がくれた季節」 | |
| 8 | 下小出元気アップ教室・・・・・・・・・・「ダンシング・ヒーロー」 | （小澤・池上） |
| 9 | 境元気アップ教室・・・・・・・・・・「銀座カンカン娘」 | （加藤・唐澤） |
| 10 | 城南町いきいき体操クラブ・・・・・・・・・・「サザエさん」 | （横内・酒井林） |
| 11 | 元気アップクラブやまでら・・・・・・・・・・「大空と大地の中で」 | （加藤・布留川・溝上洋） |
| 12 | 男性筋トレ教室・・・・・・・・・・「まつり」 | （湯川・飯島安） |
| 13 | いきいきサポーター伊那・・・・・・・・・・「愛燦燦」 | |

＜閉会式＞ 講評 （城倉哲哉 福祉相談課長）