

申し込み不要

令和8年10月~令和9年3月

わがまち一番体操

プログラム

- ☆準備体操
- ☆ナイスボール体操
- ☆筋力アップ体操
- ☆口腔体操
- ☆整理体操



飲み物持参



☆ナイスボール体操は、会場により実施の有無が異なります。

対象者

65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

参加費 無料

※ティータイムはありません。

開始時間

午前の部	1回目	9時15分 受付	9時30分 スタート	10時15分 終了
	2回目	10時30分 受付	10時45分 スタート	11時30分 終了
午後の部	1回目	1時15分 受付	1時30分 スタート	2時15分 終了
	2回目	2時30分 受付	2時45分 スタート	3時30分 終了

※ナイスボール体操実施会場は、終了時間が通常より15分延長となります。

※注の会場は、午前の部 9:30 受付 9:45 スタート、午後の部 1:30 受付 1:45 スタートです。

【記号の見方】☆：ナイスボール体操実施会場 ②：2回制（無印 1回制）

持ち物など

●「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」をご持参ください。

※お持ちでない方には、会場で配布します。

●**飲み物（水分補給できるもの）をお持ちください。**

●ゆうゆう館は利用証が必要です。（ゆうゆう館をはじめて利用される方は、身分証《保険証等》をお持ちになれば、ゆうゆう館の窓口で作成できます）

●運動用の上履きをご用意ください。但し「■」印の会場は不要です。

参加にあたって

●体調不良の方は参加をご遠慮ください。

●会場の定員を超えた場合には、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。

●安全な活動のために以下のことにご協力ください。

○電子血圧計を用意していますので、ご自分で測定してください。

○血圧等、参加基準がありますので、スタッフの指示に従ってください。

●当日の台風・降雪など悪天候、又は路面凍結等により休みにすることがあります。



お問い合わせ

実施状況等の確認⇒TEL：070-9472-3880（運営委託先：わがまちいちばんの会）

その他お問い合わせ⇒TEL：03-5307-0311（杉並区高齢者在宅支援課）

※日時・会場の詳細は裏面をご覧ください↓

令和 8 年度 わがまち一番体操開催予定 (令和 8 年 10 月～令和 9 年 3 月)

	ゆうゆう館等名	住所	実施曜日	定員	10月	11月	12月	1月	2月	3月
②	ゆうゆう四宮館	上井草 2-28-3	第2・4木曜日 午後	20名	8 22	12 26	10 24	14 28	11休 25	11 25
②	ゆうゆう善福寺館	善福寺 2-26-18	第1・3月曜日 午後	25名	5 19	2 16	7 21	4休 18	1 15	1 15
☆	ゆうゆう下井草館	下井草 3-13-9	第1木曜日 午後	30名	1	5	3	7	4	4
☆	ゆうゆう井草館	井草 2-15-15	第2・4木曜日 午前	25名	8 22	12 26	10 24	14 28	11休 25	11 25
☆	ゆうゆう高円寺北館	高円寺北 3-20-8	第1・3月曜日 午前	30名	5 19	2 16	7 21	4休 18	1 15	1 15
	ゆうゆう桃井館	桃井 1-35-2	第4日曜日 午前	15名		25	22	27	24	28
☆	プロムナード荻窪 集会室	桃井 3-7-2	第2・4火曜日 午後	30名	13 27	10 24	8 22	12 26	9 23休	9 23
■☆	杉並保健所 4階 運動室	荻窪 5-20-1	第2・4月曜日 午前	30名	12休	26	9 23休	14 28	11休 25	8 22 8 22休
注	荻窪体育館 会議室	荻窪 3-47-2	第4水曜日 午後	25名		28	25	23休	27	24
■	上井草保健センター 講堂	上井草 3-8-19	第1木曜日 午前	15名	1	5	3休	7	4	4休
②	ゆうゆう西田館	荻窪 1-56-3	第2・4月曜日 午前	12名	12休	26	9 23休	14 28休	11休 25	8 22 8 22休
☆	ゆうゆう梅里堀ノ内館	堀ノ内 3-37-4	第3金曜日 午前	30名		16	20	18	15	19
☆	ゆうゆう大宮堀ノ内館	堀ノ内 1-27-9	第1金曜日 午前	15名	2	6	4	1休	5	5
②	ゆうゆう荻窪館 (A)	南荻窪 2-25-17	第2・4金曜日 午前	20名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
☆	ゆうゆう荻窪館 (B)	南荻窪 2-25-17	第1・3水曜日 午前	15名	7 21	4 18	2 16	6 20	3 17	3 17
②	ゆうゆう荻窪東館	荻窪 4-23-12	第1・3水曜日 午前	30名	7 21	4 18	2 16	6 20	3 17	3 17
②	ゆうゆう高円寺東館 (A)	高円寺南 1-7-22	第1火曜日 午前	20名	6	3休	1	5	2	2
☆	ゆうゆう高円寺東館 (B)	高円寺南 1-7-22	第5不定期 午前	20名		30		29		30
☆	ゆうゆう和田館	和田 1-41-10	第1月曜日 午前	30名	5	2	7	4休	1	1
②	阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南 1-17-3	第2・4火曜日 午前	35名	13 27	10 24	8 22	12 26	9 23休	9 23
	コーシャハイム方南町ガーデンコート	和泉 4-44-1	第1金曜日 午前	12名	2	6	4	1休	5	5
■	高円寺保健センター 講堂	高円寺南 3-24-15	第1月曜日 午前	15名	5	2	7	4	1	1
☆	愛敬苑	和田 1-3-7	第2・3木曜日 午後	15名	8 15	12 19	10 17	14 21	11休 18	11 18
☆	高井戸西1丁目アパート 集会所	高井戸西 1-31	第4月曜日 午後	20名		26	23休	28	25	22
☆	区営宮前4丁目アパート 集会所	宮前 4-13-1	第3木曜日 午前	15名		15	19	17	21	18
☆	ゆうゆう和泉館	和泉 4-16-22	第1・2水曜日 午前	25名	7 14	4 11	2 9	6 13	3 10	3 10
	新泉サナホーム	和泉 1-44-19	第3・4水曜日 午前	20名	21 28	18 25	16 23	20 27	17 24	17 24
☆	ゆうゆう永福館	永福 2-4-9	第2・4金曜日 午前	15名	9 23	13 27	11 25	8 22休	12 26	12 26
②	ゆうゆう大宮前館	宮前 5-19-8	第2・4木曜日 午前	20名	8 22	12 26	10 24	14 28	11休 25	11 25
☆	ゆうゆう上高井戸館	高井戸東 2-6-17	第2・4金曜日 午前	25名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
②	ゆうゆう久我山館 (A)	久我山 5-8-8	第2・4土曜日 午前	20名	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	13 27
☆	ゆうゆう久我山館 (B)	久我山 5-8-8	第2・4金曜日 午後	20名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
☆	ゆうゆう下高井戸館	下高井戸 4-19-6	第2・4木曜日 午前	30名	8 22	12 26	10 24	14 28	11休 25	11 25
注■☆	高井戸保健センター 講堂	高井戸東 3-20-3	第2・4月曜日 午後	34名	12休	26	9 23休	14 28	11休 25	8 22 8 22休
注■	高齢者活動支援センター 2階 多目的室	高井戸東 3-7-5	第4日曜日 午前	40名		25	22	27	24	28
☆	永福南社会福祉ガーデン	永福 1-7-6	第1・3月曜日 午前	15名	5 19	2 16	7 21	4休 18	1 15	1 15

この事業は杉並区が「NPO法人わがまちいちばんの会」に委託して行っています。