

☺ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
1	みどり	脳トレウォーク いちょうの会	口腔ケア・健康 体操、脳トレ、 ストレッチ・リ ズム体操	両国M- 1Garden2階	みどり高齢者支 援総合センター 03-5625- 6541	第1・2・3・5 木曜日10時～12 時	高齢者	月1000円	登録11名	動く場
2	みどり	みどり体操クラ ブ	介護予防のため の体操など	両国M- 1Garden2階	みどり高齢者支 援総合センター 03-5625- 6541	毎週月曜日14時～ 15時	みどり包括 担当地域の 65歳以上 の方	1回100円	二部制(二部は強 めの運動)	動く場
3	みどり	きみどり会	介護予防サポー ターによる健康 体操	両国M- 1Garden2階	みどり高齢者支 援総合センター 03-5625- 6541	第1・3・5水曜 14時～15時	みどり包括 担当地域内	入会金 1000円月 500円		動く場
4	みどり	脳トレ・からだ リセットヨガ	脳のかっせかに 重点をおいたヨ ガ	両国M- 1Garden2階	みどり高齢者支 援総合センター 03-5625- 6541	第1・3金曜14時 ～15時	介護予防に 取り組みた い方	1回800円 月1600円		動く場
5	みどり	立ーふれあい委 員会サロン	絵手紙、小物つ くり、交流、体 操	立川ー丁目町会会 館(立川1-18-7)	墨田区社会福祉 協議会03- 3614-3900	土・日の午後、体 操：第2・3・4木 曜午前	立川ー丁目 町会内	活動によ る。体操は 100円。		動く場
6	みどり	アイアイサロン 福祉委員会	アイアイサロン ウォーキング、 小物づくり	菊川ー丁目児童公 園（集合場所）	墨田区社会福祉 協議会03- 3614-3900	第2日曜10時30 分～	町会とわず どなたでも	バス・電車 移動あり。	弁当持参でバス や電車を出かけ てウォーキング をしています。	動く場
7	みどり	菊二悠々くらぶ	健康体操、ダン ベル体操、中和 小学校こども広 場、公園の草花 の水やりを中心 に活動、春はお 花見・サロ ン	菊川二丁目町会会 館(菊川2-4-11)	墨田区社会福祉 協議会03- 3614-3900	体操）木曜日第 1・2・3・4 14時～16時 こども広場）月2 回 サロンきく二郎と きく姫）毎月1回	菊川二丁目 町会			動く場
8	同愛	両国倶楽部	スポーツ吹き 矢、ダンベル・ ストレッチ体 操・フラダン ス・卓球・バス ケット・ヨー ガ・太極拳等・	両国中学校（横綱 1ー8ー1）	両国倶楽部事務 局03ー362 2ー5181	活動日、時間、開催 場所については 事務局にお問合 せ下さい。	活動により異 なる	入会金15 00円、月 会費160 0円 （65歳以 上）	月会費を払えば 毎日利用可能	動く場
9	同愛	両国屋内プール	水泳、アクアピ クス、アクア ウォーキング 等、無料教室あ り	両国屋内プール （横綱1-8-1）	両国屋内プール 03ー5610 ー0050	平日・土9時～22 時日祝9時～21時	内容により確 認の上参加	一般410 円/1回、 区内在住の 65歳以上 の方100 円/1回		動く場
10	同愛	パワートレーニン グ教室	器具を使わない 運動	本所地域プラザ 「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658- 4601	第2.4月曜日 1 5時～	どなたでも	500円/回	無理の無いよう に専門のトレー ナーが指導しま す。 蓋つきの 飲み物とタオル お持ち下さい。	動く場
11	同愛	BIG SHIP 吹き矢の会	吹き矢	本所地域プラザ 「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658- 4601	毎週火曜日 9時30分～1 2時		2000円 /月	見学・体験試射 できます。	動く場

☺ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
12	同愛	フロイデの会	ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔体操・ラジオ体操・すみだ花体操・合唱	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第2・4金曜日 10:00～11:30	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
13	同愛	てんとうむしの会	ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔体操・すみだ花体操・合唱	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第2・4水曜日 13:30～15:00	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
14	同愛	転ばないカラダ作り	ストレッチ・筋トレ・脳トレ・タオル体操・口腔体操・すみだ花体操	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第1水曜日 13:30～15:00	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
15	同愛	パワートレーニング教室	器具を使わない運動	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第2.4月曜日 15時～	どなたでも	500円/回	無理の無いように専門のトレーナーが指導します。蓋つきの飲み物とタオルお持ち下さい。	動く場
16	同愛	BIG SHIP 吹き矢の会	吹き矢	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	毎週火曜日 9時30分～12時		2000円/月	見学・体験試射できます。	動く場
17	同愛	フロイデの会	ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔体操・ラジオ体操・すみだ花体操・合唱	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第2・4金曜日 10:00～11:30	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
18	同愛	てんとうむしの会	ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔体操・すみだ花体操・合唱	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第2・4水曜日 13:30～15:00	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
19	同愛	転ばないカラダ作り	ストレッチ・筋トレ・脳トレ・タオル体操・口腔体操・すみだ花体操	本所地域プラザ「BIG SHIP」	本所地域プラザ 03-6658-4601	第1水曜日 13:30～15:00	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
20	同愛	太極拳と花体操	太極拳・花体操	大横川親水公園 ゲートボール場	同愛高齢者支援 総合センター	月曜～土曜 6時50分～ (雨天、年末年始休み)	どなたでも	500円/年	大横川親水公園・紅葉橋ゲートボール場付近	動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
21	同愛	おやし元気教室	ウォーキング	大横川親水公園 (駒4付近)		第1. 3.月曜日 10:00~11:00		1回300円		動く場
22	同愛	YYテイクテン	体操・栄養の勉強	大横川親水公園 (東駒形4丁目付近)		第2水曜日 13:30~15:30		100円	テイクテン経験者限定の為、マップ非公開	動く場
23	同愛	若宮体操会	運動器具を使った体操、ストレッチ、筋トレ	若宮公園(本所2-2-19)	同愛高齢者支援総合センター 03-3624-6541	毎月第3水曜日 13:30~14:30	年齢制限なし	100円/1回	医師から運動制限を受けていない方(アスレチック遊具の所です)	動く場
24	なりひら	大横川親水公園ウォーキンググループ	ウォーキング	錦糸1丁目長崎橋付近	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0541	第2・第4水曜日 9:45~	どなたでも	100円		動く場
25	なりひら	錦糸公園歩こう会	ウォーキング	錦糸公園(錦糸4-15-1)	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0541	第1・第3・第4水曜日10:00~	どなたでも	年会費500円		動く場
26	なりひら	横川5丁目旭町会ニコニコ体操クラブ	体操	横川5-2-2集会室	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0541	第2・第4・第5金曜日10:30~	町会員			動く場
27	なりひら	東部町会健康えがお体操・リズム体操	体操	横川5-9-3集会所三角公園	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0541	毎週水曜日10:00~11:00 第1・第3土曜日10:00~	町会員	100円		動く場
28	なりひら	太四南ふれあいサロン	体操	太平南アパート集会室(太平4-2-1)	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0541	毎月第1・第3水曜日13:30~15:00				動く場
29	なりひら	大横川親水公園体操	体操	大横川親水公園	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0542	毎週木曜日 13:00~14:00	どなたでも	100円		動く場
30	なりひら	リンバ体操	体操	なりひらホーム2階	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0543	毎週月曜日 13:30~14:30	どなたでも	100円		動く場
31	なりひら	なりひら倶楽部	体操	なりひらホーム2階	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0544	毎週火曜日 10:00~11:00	どなたでも	100円		動く場
32	なりひら	ステップ体操	体操	なりひらホーム2階	なりひら高齢者支援総合センター 03-5819-0545	毎週水曜日 13:30~14:30	どなたでも	100円		動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
33	なりひら	ピンピンコロリ体操	体操	なりひらホーム2階	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0546	毎週木曜日 9:30~10:30	どなたでも	100円		動く場
34	なりひら	身体のびのび体操	体操	なりひらホーム2階	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0547	毎週金曜日 10:00~11:00	どなたでも	100円		動く場
35	なりひら	元気生き生きた体操クラブ	体操	ななりひらホーム2階	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0548	毎週金曜日 13:30~14:30	どなたでも	100円		動く場
36	こうめ	ワサビ歩こう会	体操、ウォーキング、茶話会	集合場所：リリィパワーレジデンスすみだ向島エントランス	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	毎月第1土曜日 13:00~14:00	高齢者の方対象	無料 ※茶話会参加の方は ¥200 (R8.4月~)	※ウォーキング後の茶話会参加の方は、 ¥200でコーヒーか紅茶あり (R8.4月~)	動く場
37	こうめ	リトルプラムふれあい福祉委員会	輪投げ	小梅三丁目町会会館（向島3-35-7）	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	毎月第1・3土曜日 午前10時~	どなたでも	100円	お茶あり	動く場
38	こうめ	リトルプラムふれあい福祉委員会	体操	小梅三丁目町会会館（向島3-35-7）	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	毎月第3土曜日 13:30~	どなたでも	100円		動く場
39	こうめ	元気いっぱい体操クラブ	リハビリ専門職による介護予防体操と相談	押上わんぱく公園（押上1-47-8）	ツクイ訪問看護リハビリステーション03-6657-3843	毎週月曜日 9:20~10:20	どなたでも	無料	雨天中止、事前予約不要	動く場
40	こうめ	向島言問健康体操会	体操	向島パークハイツ集会室（向島3-2-1）	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	第1、第3水曜日 11:00~12:15	どなたでも	毎月 800円		動く場
41	こうめ	月曜クラブ	介護予防体操	すみだ福祉保健センター2階教養娯楽室（向島3-36-7）	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	第2・第4月曜日 14:00~15:30	どなたでも	奇数月に 500円		動く場
42	こうめ	やよい会	介護予防体操	SORAスタジオ3（押上1-29-2）	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	毎月第1、第3金曜日 10:00~11:00	どなたでも	毎月500円	エレベーターなし。 介護予防サポーターが体操指導します。	動く場
43	こうめ	押上げんき体操教室	介護予防体操	SORAスタジオ3（押上1-29-2）	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	毎月第1、3木曜日 10:00~11:00	どなたでも	1回300円 (2ヶ月分1200円先払い)	エレベーターなし。 介護予防サポーターが体操指導します。	動く場
44	こうめ	隅田公園みんなで歩こう会	体操、ウォーキング	隅田公園そよかぜ広場（向島1丁目）から出発	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	第2、第4水曜日 10:00~11:00	どなたでも	無料	9時に雨が降っていたら中止。 歩くルートが変わる場合があります。	動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
45	こうめ	押上仲よし会	話、体操等	押上二丁目都営アパート集会室（押上2-1）	こうめ高齢者支援総合センター 03-3625-6541	毎月第3木曜日 14:00～15:30	押上二丁目都営アパート居住者	無料	花体操・盆踊りなど。飲み物持参。	動く場
46	こうめ	らくらく健康ヨガ体操	ヨガ体操	向島五丁目東会館（向島5-43-21）	（社協）03-3614-3900	毎月第4土曜日 10:30～12:00	向島五丁目東町会住民	無料	動きやすい服装、素足か5本指ソックスで	動く場
47	こうめ	げんき会	体操	押上二丁目都営アパート集会室（押上2-1）	こうめ高齢者支援総合センター 03-3625-6541	毎週火曜日 14:00～15:00	どなたでも	1回300円	介護予防サポーターが体操指導します	動く場
48	こうめ	秋葉クラブ歩く会 (旧 向四北歩こう会)	体操・ウォーキング	集合：秋葉神社（向島4-9-13）	こうめ高齢者支援総合センター 03-3625-6541	月に1回・不定期	どなたでも	無料	向島4丁目にある秋葉神社に集合し、体操やウォーキングを楽しみます。	動く場
49	むこうじま	セノバの体操教室	脳トレ・健康体操	（株）セノバ(東向島2-31-19-101)	（株）セノバ 03-5655-3377	毎週土曜日13時30分～15時		1回500円		動く場
50	うめわか	輪投げ	輪投げ	梅若ゆうゆう館会議室(墨田1-4-4)	梅若ゆうゆう館 03-5630-8008	毎週日曜日 午前中		無料		動く場
51	うめわか	ウォーキング	ウォーキング、体操等(梅若ゆうゆう館集合→近隣周辺)	梅若ゆうゆう館集合（墨田1-4-4）	梅若ゆうゆう館 03-5630-8008	不定期		無料	4・5・6・9・10・11・1・2・3月実施	動く場
52	うめわか	すみだ花体操	すみだ花体操・ストレッチ体操	梅若ゆうゆう館会議室(墨田1-4-4)	梅若ゆうゆう館 03-5630-8008	第1～第3木曜日 1回目9:15～10:15 2回目10:45～11:45	事前申込制	無料		動く場
53	うめわか	ストレッチ体操	ストレッチ体操	梅若ゆうゆう館ホール(墨田1-4-4)	梅若ゆうゆう館 03-5630-8008	第4木曜9:45～11:00	事前申込制	無料		動く場
54	うめわか	ゆうゆうイス体操	イス体操	梅若ゆうゆう館講習室(墨田1-4-4)	梅若ゆうゆう館 03-5630-8008	第3木曜日13:30～14:30	60歳以上	無料		動く場
55	うめわか	うめわか体操「男組」	男性のみの体操、脳トレ	梅若ゆうゆう館ホール(墨田1-4-4)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第1・3月曜日 ①10:00～12:00	男性限定	無料		動く場
56	うめわか	ラジオ体操	ラジオ体操	隅田西児童遊園(墨田3-31)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	毎日7:00～7:10	なし	無料	雨天中止	動く場
57	うめわか	ラジオ体操	ラジオ体操	隅田第二児童遊園(墨田4-8)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	5月ゴールデンウィーク明け～10月末の月曜日～金曜日7:00～	なし	無料	雨天中止	動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
58	うめわか	墨5らくらく体操会	健康体操・歌	旧隅田小学校体育館（墨田5-49）	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第3木曜日10：00～11：30		100円／回		動く場
59	うめわか	ラジオ体操	ラジオ体操	カネボウ公園(墨田5-17)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	月～土曜日6：30～6：40		無料	雨天中止	動く場
60	うめわか	東白鬚公園歩け歩け会	ウォーキング、体操、ストレッチ	東白鬚公園南池付近集合（堤通2-2-1）	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第2・4水曜、第1～第4木曜10：00～11：30		無料		動く場
61	うめわか	サロンうめわか	体操と歌、盆踊り	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第2、4木曜日13：30～15：00		無料		動く場
62	うめわか	ラジオ体操	ラジオ体操	東向島北公園(東向島4-12)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	毎日6：30～	なし	無料	雨天時、旧向島中学校体育館横に会場変更有	動く場
63	うめわか	すみだ共立健康友の会サークル「楽々体操」	体操、脳トレなど	すみだ共立診療所(墨田3-41-15)	すみだ共立診療所03-3611-5545	第1木曜日14：30～15：30	なし	無料		動く場
64	うめわか	フィジカリック	体操	中之郷信用組合 鐘ヶ淵支店（墨田4-14-1）	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第2・4月曜13：30～15：00	なし	半年2400円		動く場
65	うめわか	梅若チャチャ体操クラブ	体操	梅若ゆうゆう館	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第1・3金曜日10：00～11:30	なし	月500円		動く場
66	うめわか	ひまわり	体操	梅若ゆうゆう館	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第1.3土曜日、第4月曜日13：30～14：30	なし	200円／回		動く場
67	うめわか	さくら元気会	体操	梅若ゆうゆう館	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第1・3金曜日10：00～11：30	なし	800円程度／年		動く場
68	うめわか	櫻川げんき会	体操	特養しらひげ梅若ゆうゆう館	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第1・3水曜日10：00～11：00	なし自由参加	200円／回		動く場
69	うめわか	スマイルクラブ	体操	スポーツプラザ2F(墨田1-4-4)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第2・4木曜日①13：30～14：30	なし	2回で500円		動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
70	ぶんか	あずま百樹園ラジオ体操	ラジオ体操	文花1-19-4 (あずま百樹園)	ぶんかみまもり 相談室 03- 3614-6511	毎朝6時30分 ～6時40分	どなたでも参加可能	無料		動く場
71	うめわか	文花公園ラジオ体操会	ラジオ体操	文花1-27-5 (区立文花公園)	ぶんかみまもり 相談室 03- 3614-6511	毎朝6時30分 ～6時40分	どなたでも参加可能	無料		動く場
72	うめわか	いきプラ体操	職員が行う、虚弱な方向けの チェアエクササイズ	文花1-32-1 (いきいきプラザ)	いきいきプラザ 03-3618-0961	月曜～土曜9:15～9:45	60歳以上の方、いきいきプラザ登録利用者。予約不要。虚弱な方	無料		動く場
73	ぶんか	マシントレーニング	運動マシンの自主活用	文花1-32-1 (いきいきプラザ)	いきいきプラザ 03-3618-0961	月～金曜日要予約、お問合せ下さい	60歳以上の方、いきいきプラザ登録利用者	無料		動く場
74	ぶんか	マシントレーニング	運動マシンの自主活用	文花1-32-1 (いきいきプラザ)	いきいきプラザ 03-3618-0961	土・日曜日要予約、お問合せ下さい	60歳以上の方、いきいきプラザ登録利用者	1回220円		動く場
75	ぶんか	リラックスヨガ	ヨガ体操	文花1-32-2 (いきいきプラザ)	いきいきプラザ 03-3618-0961	毎週月曜日17:30～19:00	どなたでも参加可能	1回1000円		動く場
76	ぶんか	東京清風園ましかど体操教室	健康体操など	立花1-25-12 (東京清風園地域交流スペース)	東京清風園地域 連携推進委員03-6861-8771	施設に直接お問い合わせください。	どなたでも参加可能	無料	電話又は直接窓口へ申込み	動く場
77	ぶんか	立花体操会	椅子を使ったストレッチ体操、転倒予防を中心に下肢の筋トシ、歌いながら楽しく笑いながら	立花1-26-2 (立花一丁目団地第一集会所(2号棟1階))	ぶんか高齢者支援センター 03-3617-6511	原則第1・3月曜日14:00～15:45	医師から運動の制限を受けていない・個別の支援を必要としない方	500円/月・入会金(ボール代)300円		動く場
78	ぶんか	東あずま公園ラジオ体操会	ラジオ体操	立花2-32-12(東あずま公園)	ぶんかみまもり 相談室 03- 3614-6511	毎朝6時30分 ～6時40分	どなたでも参加可能	無料		動く場
79	ぶんか	あこがれ体操会	ストレッチ、脳トシ、声出しを行う介護予防の体操	立花2-32-12 (東あずま公園集会所)	ぶんかみまもり 相談室 03- 3614-6511	第1・3金曜日 ①13時30分～14時30分②14時45分～15時45分	どなたでも可能	500円/1ヶ月		動く場
80	ぶんか	東あずま元気体操会	健康体操など	立花2-32-12 (東あずま公園集会所)	ぶんかみまもり 相談室 03- 3614-6511	第2・4金曜日 ①13時30分～14時30分②14時45分～15時45分	どなたでも	500円/1ヶ月		動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
81	ぶんか	たちばな児童公園体操会	ラジオ体操	立花3-21-16(たちばな児童公園)	ぶんかみまもり相談室 03-3614-6511	毎朝6時30分～6時40分	どなたでも参加可能	無料		動く場
82	ぶんか	なでしこテイクテン	介護予防の体操	立花4-1-3(中之郷信用金庫組合立花支店)	ぶんか高齢者支援センター 03-3617-6511	第2・4木曜日 14:00～15:00	エレベーターがないため、3階まで階段で上げれる方	100円/回		動く場
83	ぶんか	平井橋第二公園公園ラジオ体操会	ラジオ体操	立花6-8(東漸寺前)	ぶんかみまもり相談室 03-3614-6511	毎朝6時30分～6時40分	どなたでも参加可能	無料		動く場
84	ぶんか	たちばなテイクテン	介護予防体操：椅子を使ったり立ち上がったたりしながらマイペースで体操をし、少しでも長く続けられるよ	立花6-8-1(立花ゆうゆう館洋室)	ぶんか高齢者支援センター 03-3617-6511	第2・4金曜日 14:00～15:00	どなたでも	100円/回(5ヶ月分1000円まとめて徴収)		動く場
85	ぶんか	筋トレ・ストレッチ体操	脳トレ・ストレッチ体操	立花6-8-1-102(立花ゆうゆう館ホール)	立花ゆうゆう館 03-3613-3911	毎週月曜日9:30～10:20祝日休み	年に1回募集(3月)区内にお住まいの60歳以上の方	無料	4コース各35名	動く場
86	ぶんか	やさしい筋トレ・ストレッチ体操	やさしい脳トレ・ストレッチ体操等	立花6-8-1-102(立花ゆうゆう館ホール)	立花ゆうゆう館 03-3613-3911	第2・4水曜日 9:30～10:20	年に1回募集(3月)区内にお住まいの60歳以上の方	無料	2コース各35名	動く場
87	ぶんか	らくらく和体操	和室での健康体操	立花6-8-1-102(立花ゆうゆう館ホール)	立花ゆうゆう館 03-3613-3911	毎週火曜日 10:00～11:00	年に1回募集(3月)区内にお住まいの60歳以上の方	有料		動く場
88	ぶんか	ポールウォーキング	ポールウォーキング	立花一丁目団地	ぶんか高齢者支援センター 03-3617-6511	第4木曜日 10:00～11:30	どなたでも	200円/1回		動く場
89	八広はなみずき	ひまわり会	介護予防体操・脳トレ体操	吾嬬の里(八広4-35-17)	八広はなみずき高齢者支援総合センター03-3610-6541	毎月第2・4月曜日13時30分～14時45分		200円/月(2回分)		動く場
90	八広はなみずき	すみれ会	介護予防体操・脳トレ体操	吾嬬の里(八広4-35-17)	八広はなみずき高齢者支援総合センター03-3610-6541	毎月第2・4月曜日15時～16時		200円～300円/月(2回分)		動く場
91	八広はなみずき	さくら倶楽部	和室での体操	東墨田会館(東墨田2-12-9)	八広はなみずき高齢者支援総合センター03-3610-6541	毎月第1・3火曜日14時～15時		月2回(300円)		動く場

㊦ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
92	八広はなみずき	そんぽ会	介護予防体操・ 脳トレ体操	そんぽの家S東墨田（東墨田2-3-18）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第1.3月曜日14時～15時半		100円/月 2回		動く場
93	八広はなみずき	ひまわりクラブ	介護予防体操	八広図書館ホール等（八広5-10-1）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	不定期（月に1～2回）13時半～15時		無料		動く場
94	八広はなみずき	いちごの会	介護予防体操	中ノ郷信用組合寺島支店（八広1-21-12）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第1.3火曜日10時～11時	区民	100円/回		動く場
95	八広はなみずき	メロンの会	介護予防体操	中ノ郷信用組合寺島支店（八広1-21-12）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第1.3火曜日14時～15時	区民	100円/回		動く場
96	八広はなみずき	寺島げんき体操教室	介護予防体操	中ノ郷信用組合寺島支店（八広1-21-12）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第2.4水曜日10時～11時	区民	無料		動く場
97	八広はなみずき	旧中川を歩こう会	ウォーキングによる介護予防	旧中川水辺公園（東墨田1丁目付近）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	水曜日（毎週）10時～11時	区民	100円/月 2回		動く場
98	八広はなみずき	あやめ会	介護予防体操	八広集会所（八広5-10-14）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第2土曜日13時30分～14時30分	老人クラブあやめ会参加者			動く場
99	八広はなみずき	八広ひまわりの会	介護予防体操	八広公園（八広5-10-14）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	金曜日（毎週）10時～11時 ※第2金休み	区民	200円/回		動く場
100	八広はなみずき	ヨガの会「なごみ」	ヨガ	中ノ郷信用組合寺島支店（八広1-21-12）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第2、第4木曜日10時～11時30分	区民	1,000円/月		動く場
101	八広はなみずき	カトレアフォークダンスの会	フォークダンス	八広図書館ホール等（八広5-10-1）	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第2・だい4火曜日	区民	200円/1回		動く場
102	八広はなみずき	はなみずき体操（火）	介護予防体操	八広5-18-23	八広はなみずき 高齢者支援総合センター03-3610-6541	第1・3火曜日 ①10～10：45 ②11～11：50		無料		動く場
103	八広はなみずき	はなみずき体操（金）	介護予防体操	八広5-18-23	八広はなみずき	第1・3金曜日 10：30～11：30		無料		動く場
104	八広はなみずき	はなみずき体操（土）	介護予防体操	八広5-18-23	八広はなみずき	第2・4土曜日 13：45～14：30		無料		動く場

☺ 動く場 令和8年4月現在

NO.	圏域	名称	活動内容	活動場所	連絡先	活動日時	参加条件	費用	備考	分類
105	八広はなみずき	元気に歩く体操 ①・②（火）	介護予防体操	八広5-18-23	八広はなみずき	第1・3火曜日 ①14：00～60分 ②15：15～60分		無料		動く場
106	八広はなみずき	元気に歩く体操 （土）	介護予防体操	八広5-18-23	八広はなみずき	第2・4土曜日 14：45～15：45		無料		動く場