

☺ 動く場 令和3年3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	健康体操、脳トレ、ウォーキング	緑小学校分室(緑2-11-5)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	第2・3・4木曜日10時～11時半	高齢者	月1000円		動く場
2	みどり	みどり体操クラブ	呼吸法ストレッチとボール体操	オウトピアみどり苑2階(緑2-5-12)	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、15時半～16時半	みどり包括担当地域の65歳以上の方	登録500円、5回券1000円	2部制(2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	オウトピアみどり苑2階(緑2-5-12)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	第1・3水曜日14時～15時半	みどり包括担当地域内	月500円		動く場
4	みどり	からだリセットヨガ	介護予防サポーターによるヨガ	オウトピアみどり苑2階(緑2-5-12)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	第1・3金曜日14時～15時	介護予防に組みみたい方	1回500円		動く場
5	みどり	ともとも体操	介護予防サポーターによる健康体操	オウトピアみどり苑2階(緑2-5-12)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	第1・3火曜日13時45分～14時45分	みどり包括担当地域内	1000円(2回分)		動く場
6	みどり	緑4ふれあいサロン	お茶会、手先を使った手芸	緑四丁目町会会館(緑4-11-6)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	第4水曜日13時半～15時	緑四丁目にお住まいの方	無料		動く場
7	みどり	両国健康体操教室	健康体操	両国1-17-6照国ビル4階	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	第1・3水曜日13時半～14時半	65歳以上の方	1回500円	休止中(10名以上で再開予定。詳細はお問い合わせください。)	動く場
8	みどり	立一ふれあい委員会	体操、絵手紙、小物作り、交流	立川一丁目町会(立川1-18-7)	墨田区社会福祉協議会03-3614-3900	体操：第2・3・4木曜日午前、絵手紙等：毎週土・日の午後	立川一町会内	体操は100円/回、他は活動内容による		動く場
9	みどり	菊二悠々くらぶ	健康体操、ダンベル体操を中心に活動	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	毎週木曜日14時～16時	菊川二丁目町会内			動く場
10	みどり	菊一アイアイサロン	ウォーキング、小物づくり	【集合場所】菊川一丁目児童公園(菊川1-1-17)	墨田区社会福祉協議会03-3614-3900	第2日曜日11時～	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
11	みどり	両二クラブ	誕生会、手芸や小物づくりなどの生きがい教室、体操、子どもとの交流会等	両国駅前会館(両国2-20-12-101ライオンズマンション内)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	生きがい教室：第3木曜日10時～12時 体操：第2・3日曜日10時～12時	両国二丁目にお住まいの60歳以上の方		毎月、声をかけながらみまもり便りを個配しています。防災訓練の時には、両二サポート隊が高齢者の方を迎えに行き、一緒に避難をします。その他、様々な活動を行っていますので、お問合せください。	動く場

😊 動く場 令和3年3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	みどり	立川三丁目健康体操教室	健康予防体操	立川三丁目町会館2階(立川3-18-2)	みどり高齢者支援総合センター 03-5625-6541	毎月1回日曜日 午前10時~11時	立川三丁目にお住まいの方	1回100円		動く場
13	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・ヨガ・太極拳・ソフトバレー・硬式テニス・バトミントン	両国中学校(横網1-8-1)	両国倶楽部事務局 03-3622-5181	活動日・時間・開催場所については事務局にお問い合わせ下さい	活動により異なる	入会金1500円、月会費1600円(65歳以上)	月会費を払えば毎日利用可能	動く場
14	同愛	両国屋内プール	水泳、アクアビクス、アクアウォーキング等、無料教室あり	両国屋内プール(横網1-8-1)	両国屋内プール 03-5610-0050	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
15	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時半~14時半	年齢制限なし	1回100円	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
16	同愛	ノルディックウォークをしませんか	ノルディックウォーク、ストレッチ、筋トレ、体操	緑町公園(亀沢2-7-7)	同愛高齢者支援総合センター 03-3624-6541	毎月第1・3水曜日10時~11時半(月2回)	おおむね65歳以上で、医師から運動を制限されていない方	200円/回、杖レンタル料300円		動く場
17	同愛	さつき会	体操、滑舌練習、脳トレ	石四町会会館(石原4-17-5)	同愛高齢者支援総合センター 03-3624-6541	第2・4火曜日13:30~15:30	60歳以上で石四町内在住の方	300円/1回	体操後に茶話会でおしゃべりを楽しみます。	動く場
18	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1-13-4)	本所地域プラザ「BIG SHIP」 03-6658-4601	第2・4月曜日15時~	どなたでも	500円/1回	無理のな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をお持ちください。	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1-13-4)	本所地域プラザ「BIG SHIP」 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	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1-13-4)	本所地域プラザ「BIGSHIP」 03-6658-4601	第2・4水曜日13時半~15時	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場

😊 動く場 令和3年3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	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1-13-4)	本所地域プラザ「BIGSHIP」03-6658-4601	第2・4金曜日10時～11時半	概ね65歳以上の方	300円/1回		動く場
22	同愛	亀三クラブ	お茶会、体操教室	亀沢三丁目町会会館(亀沢3-19-7)	同愛高齢者支援総合センター03-3624-6541	お茶会は第1・3水曜日14時～16時 体操は月2回、活動予定はお問合せください。	亀沢三丁目老人会会員	お茶会は無料、体操は月300円	体操教室参加の際は飲み物・バスタオルを持ってきてください。	動く場
23	同愛	笑顔でいきいき介護予防体操	介護予防体操	中ノ郷信用組合本店4階ホール(東駒形4-5-4)	同愛高齢者支援総合センター03-3624-6541	毎月第1・3火曜日10時～11時半	おおむね65歳以上で医師から運動を制限されていない方	1回300円		動く場
24	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03-3624-6541	月曜～土曜6時50分～(雨天・年末年始休み)	どなたでも	50円/年	大横川親水公園・紅葉橋ゲートボール場付近	動く場
25	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	錦系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	第二・第四水曜日9:45～	どなたでも			動く場
26	なりひら	錦系公園歩こう会	ウォーキング	錦系公園(錦系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			動く場
27	なりひら	なりひら倶楽部	1時間半で、健康維持の運動教室	特養なりひらホーム2階(業平5-6-2)	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0541	毎週火曜日14:00～15:30	どなたでも	100円		動く場
28	なりひら	錦系倶楽部	1時間半で、健康維持の運動教室	錦系小学校体育館(錦系1-9-12)	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0541	毎週日曜日9:00～	どなたでも	100円		動く場
29	なりひら	業平体操教室	体操	なりひらホーム2階地域交流室(業平5-6-2)	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0541	毎週木曜日9:30～11:00	どなたでも			動く場
30	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集会所	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0541	第二・第四・第五金曜日10:30～	町会員			動く場
31	なりひら	東部町会健康えがお体操・ウォーキング教室	体操、ウォーキング	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 第一・第三土曜日10:00～	町会員	100円		動く場
32	なりひら	柳島倶楽部	1時間半で、健康維持の運動教室	柳島集会所(横川5-2-17)	なりひら高齢者支援総合センター03-5819-0541	毎週水曜日13時30分	どなたでも	100円		動く場

☺ 動く場 令和3年3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	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
34	なりひら	なりひらテキスト	健康維持のための運動・栄養教室	なりひらホーム2階(業平5-6-2)	なりひらみまもり相談室 03-5809-7403	毎月第2・第4木曜日14時~15時	どなたでも	150円		動く場
35	なりひら	なりたいクラブ	運動を通じた体力作りと仲間作り	なりひらホーム2階(業平5-6-2)	なりひらみまもり相談室 03-5809-7403	毎月第1・3月曜日 13時30分~	どなたでも	100円		動く場
36	こうめ	ワサビサークル	体操、一般開放オープン教室	ワサビ介護予防デイサービス(向島1-27-13)	03-3623-1887(デイサービスワサビ)	毎月第1土曜日13:00~14:30	高齢者の方対象	無料	マシントレーニングもあり	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時半~	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	押上公園(わんぱく公園)(押上1-47-8)	エコ訪問看護リハビリステーション03-6657-3843	毎週火曜日10:00~11:00	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	向島言問会館3階(向島2-17-11)	こうめ高齢者支援総合センター03-3625-6541	第1、第3水曜日13:15~14:30	どなたでも	毎月500円	エレベーターなし、3階まで階段	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	偶数月に1000円		動く場
42	こうめ	こうめりんどクラブ	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	毎月第1・第3金曜日14:00~16:00	どなたでも	1回150円		動く場
43	こうめ	アクティブシニアクラブ(ASC)	体操、脳トレ等	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1回不定期	小梅三丁目町会住民	無料		動く場
44	こうめ	やよい会	介護予防体操	SORAスタジオ3(押上1-29-2 2階)	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時~11時	どなたでも	1回300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

☺ 動く場 令和3年3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	押上げんき体操教室	介護予防体操	SORAスタジオ3（押上1-29-2 2階）	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か月分1,200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
46	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・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
47	こうめ	押上伸よし会	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14:00～16:00	押上二丁目都営アパート居住者	無料	花体操など。飲み物持参。	動く場
48	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）	墨田区社会福祉協議会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
49	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時～15時	どなたでも	1回200円	介護予防サポーターが体操指導します	動く場
50	こうめ	向四北歩こう会（むこよんきたあるこうかい）	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	毎月第2・4月曜日 10時～約1時間（雨天中止）	どなたでも	無料	向島四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
51	むこうじま	なのはなフィットネスデイ	マシントレーニング	なのはなフィットネスデイ（東向島2-46-11柏木ビル1F）	なのはなフィットネスデイ03-6657-2111	毎週水曜日18時30分～21時		無料		動く場
52	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
53	むこうじま	すみだ花体操	健康体操	京島会館2Fコミュニティサロン（京島2-15-5）	京島会館03-3617-0161	第2木曜日10時～11時		無料		動く場
54	むこうじま	カラダリフレッシュ会	健康体操	すみだ生涯学習センター本館3F和室（東向島2-38-7）	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	毎週火曜日10時～11時30分		月4,000円		動く場
55	むこうじま	あった会	健康体操	第一寺島小学校体育館（東向島1-16-2）	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	第1、3土曜日19時～21時		ビジター1回500円、月会費1,000円		動く場
56	むこうじま	なのはなの会	脳トレ・健康体操	すみだ生涯学習センター本館3F和室（東向島2-38-7）	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	第1、3木曜日13時30分～14時30分		月700円		動く場
57	むこうじま	ひまわりグループ	健康体操	（株）セノバ（東向島2-31-19-101）	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	第2、4火曜日13時30分～15時		1回600円		動く場

☺ 動く場 令和3年3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	むこうじま	墨田区スポーツ吹矢協会	スポーツ吹矢	すみだ生涯学習センター本館(東向島2-38-7)	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	毎週水曜日午後		要問合せ(道具費用10,000円)		動く場
59	むこうじま	さくらクラブ	脳トレ・健康体操	なのはなフィットネスデイ(東向島2-46-11柏木ビル1F)	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	毎週土曜日(第5週なし)11時~12時30分		月1000円		動く場
60	むこうじま	京島南公園桜会	健康体操	京島南公園(京島2-20-17)	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	第1、3水曜日10時~11時		月300円		動く場
61	むこうじま	宮元町会介護予防健康体操会	健康体操	東向島百花会館(東向島3-29-5)	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	第1、3火曜日10時~11時30分	宮元町会に在住の60代以上の男性、女性	月500円		動く場
62	むこうじま	マザー	健康体操、ストレッチ	指導者宅	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	毎週金曜日19時30分~20時		1回500円(月の初回は750円)		動く場
63	むこうじま	すずらんの会	健康体操	玉ノ井町会会館2階(東向島5-24-3)	むこうじま高齢者支援総合センター03-3618-6541	第1・第3月曜日13時30分~14時30分		月600円		動く場
64	うめわか	みんなで輪投げ	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	祝日・毎週・日曜日・火曜日9:00~12:00		無料		動く場
65	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	第4水曜日10:15~12:00		無料	4・5・6・9・10・11・12・3月実施	動く場
66	うめわか	すみだ花体操	すみだ花体操	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)9:15~10:15 (2)10:45~11:45		無料		動く場
67	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木曜日10:00~11:00		無料		動く場
68	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11:10~12:30	男性限定	無料		動く場
69	うめわか	玉ノ井プラザあゆみの舎のびのび体操	体操	玉ノ井プラザあゆみの舎(墨田3-8-6)	玉ノ井プラザあゆみの舎03-5631-9355	毎月第2・4金曜日13:30~15:00	60歳以上	100円		動く場

☺ 動く場 令和3年3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	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
71	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
72	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9:30~11:00		1回100円		動く場
73	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
74	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
75	うめわか	サロン梅若	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		100円		動く場
76	うめわか	踊りの会	盆踊り他	東白鬚第二マンション集会室(堤通2-7-10)	うめわか高齢者支援総合センター03-5630-6541	第3土曜日19:00~(2時間) 予定変更も有	登録制(口コミ参加可能)	300円		動く場
77	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
78	うめわか	すみだ共立健康友の会共立支部「菜々体操」	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3火曜日14:00~15:00	なし	無料		動く場
79	うめわか	はっぴー体操	体操	梅若ゆうゆう館(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水曜日 1回目13:00~14:15、2回目14:30~15:45	なし	月100円		動く場
80	うめわか	フィジカルック	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

😊 動く場 令和3年3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	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
82	うめわか	櫻川げんき会	体操	櫻川介護老人保健施設(堤通1-9-8)	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時~11時	なし	200円/回		動く場
83	うめわか	梅若チャチャ転倒予防体操	体操	梅若ゆうゆう館(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・第3金曜日10時~11時半	なし	月500円		動く場
84	うめわか	ひまわり	体操	梅若ゆうゆう館(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土曜日、第4月曜日13:30~14:30	なし	200円/回		動く場
85	うめわか	さくら元気会	体操	梅若ゆうゆう館(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金曜日10:00~11:30	なし	700円/年		動く場
86	ぶんか	文花公園ラジオ体操会	ラジオ体操	区立文花公園(文花1-27-5)	ぶんか高齢者みまもり相談室 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
87	ぶんか	あずま百樹園ラジオ体操	ラジオ体操	あずま百樹園(文花1-19-4)	ぶんか高齢者みまもり相談室 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
88	ぶんか	東あずま公園ラジオ体操会	ラジオ体操	東あずま公園(立花2-32-12)	ぶんか高齢者みまもり相談室 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
89	ぶんか	たちばな児童公園体操会	ラジオ体操	たちばな児童公園(立花3-21-16)	ぶんか高齢者みまもり相談室 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
90	ぶんか	平井橋第二公園ラジオ体操会	ラジオ体操	立花6丁目東漸寺前(立花6-8)	ぶんか高齢者みまもり相談室 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
91	ぶんか	東京清風園まちかど体操教室	健康体操など	東京清風園地域交流スペース(立花1-25-12)	東京清風園地域連携推進委員 03-6861-8771	5/9(木)、7/11(木)、9/12(木)、11/14(木)、2020年1/9(木)、3/12(木)	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

☺ 動く場 令和3年3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	ぶんか	東あずま元気体操会	健康体操など	東あずま公園集会所(立花2-32-12)	ぶんか高齢者みまもり相談室 03-3614-6511	第2・4金曜日13:30~14:30、15:00~16:00	どなたでも	1か月500円		動く場
93	ぶんか	たちばなテクテン	健康体操や調理実習など	立花四丁目集会所(立花4-8-10)	ぶんか高齢者支援総合センター 03-3617-6511	第2金曜日	どなたでも	1か月300円		動く場
94	ぶんか	第1・第3華陽会	健康体操	立花四丁目集会所(立花4-8-10)	ぶんか高齢者支援総合センター 03-3617-6511	第1・3火曜日13:30~15:00	どなたでも	1か月500円		動く場
95	ぶんか	なでしこテクテン	健康体操、調理実習	中ノ郷信用組合立花支店(立花4-1-3)	ぶんか高齢者支援総合センター 03-3617-6511	第4木曜日14:00~15:00	どなたでも	1回100円		動く場
96	ぶんか	らくらく和体操	和室での健康体操	立花ゆうゆう館ホール(立花6-8-1)	立花ゆうゆう館 03-3613-3911	毎週火曜日10:00~11:00		有料		動く場
97	ぶんか	筋トレ・ストレッチ体操	脳トレ・ストレッチ体操	立花ゆうゆう館ホール(立花6-8-1-102)	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
98	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	立花ゆうゆう館ホール(立花6-8-1-102)	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
99	ぶんか	マシントレーニング	運動マシンの自主活用	いきいきプラザ(文花1-32-2)	いきいきプラザ 03-3618-0961	月~金曜日初回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
100	ぶんか	マシントレーニング	運動マシンの自主活用	いきいきプラザ(文花1-32-2)	いきいきプラザ 03-3618-0961	月~金曜日初回要予約お問合せ下さい	個人利用、どなたでも	1回220円		動く場
101	ぶんか	介護予防ストレッチ	虚弱な方向けのチェアエクササイズ	いきいきプラザ(文花1-32-2)	いきいきプラザ 03-3618-0961	毎週水曜日13:30~	虚弱な方	無料		動く場
102	ぶんか	日曜体操	健康体操	いきいきプラザ(文花1-32-2)	いきいきプラザ 03-3618-0961	毎週日曜(1)14:00~(2)15:00~	どなたでも	1回200円		動く場
103	ぶんか	リラックスヨガ	ヨガ体操	いきいきプラザ(文花1-32-2)	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
104	ぶんか	東あずまポールウォーキング教室	ポールを使ったウォーキング	東あずま公園(立花2-32-12)	ぶんか高齢者支援総合センター 03-3617-6511	毎週金曜日10時~11時30分	どなたでも参加可能	1回1000円		動く場

☺ 動く場 令和3年3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	ぶんか	さんいくハイツ東あずま立花体操	健康体操	さんいくハイツ東あずま(立花4-18-17)	さんいくハイツ東あずま 03-3612-0319	毎週火・金曜日 14時～14時30分	どなたでも	無料		動く場
106	ぶんか	さわやか体操会	健康体操	東京清風園 地域交流スペース(立花1-25-12)	ぶんか高齢者支援総合センター 03-3617-6511	第1・3木曜日 10時～11時	どなたでも	月500円 体験は1回300円	曜日変更の場合あり。事前にお問い合わせください。	動く場
107	ぶんか	立花体操会	健康体操	立花一丁目団地第一集会所(2号棟1階) 立花1-26-2	ぶんか高齢者支援総合センター 03-3617-6511	原則第1・3月曜日 2時15分～3時45分	医師から運動の制限を受けていない方、個別の支援を必要としない方	月500円		動く場
108	ぶんか	あこがれ体操会	健康体操など	東あずま公園集会所(立花2-32-12)	ぶんか高齢者みまもり相談室 03-3614-6511	第2・4金曜日 13時半～14時半、15時～16時	どなたでも	1か月500円		動く場
109	八広はなみずき	ひまわり会	介護予防体操・脳トレ体操	吾孀の里(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
110	八広はなみずき	すみれ会	介護予防体操・脳トレ体操	吾孀の里(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
111	八広はなみずき	ゆりの木会	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木曜日14時～15時30分		無料		動く場
112	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
113	八広はなみずき	そんぼ会	介護予防体操・脳トレ体操	そんぼの家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
114	八広はなみずき	曳舟体操会	介護予防体操・脳トレ体操	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火曜日 14時～15時		無料		動く場
115	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
116	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

☺ 動く場 令和3年3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
117	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
118	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火曜日 10時～11時	区民	200円/1 回、チ ケット制		動く場
119	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	河川敷（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
120	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1 3時30分～ 14時30分	あやめ会 参加者			動く場
121	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	区民	200円/ 回		動く場
122	八広はなみずき	おとなの学校	認知症予防	吾孺の里2階 （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	第2.4月曜日 10時～11時 30分	区民	300円/ 回		動く場
123	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・4木曜日 10時～11時 半	墨田区民 の方	1,000円/ 月		動く場