

申し込み不要

令和6年10月~令和7年3月

# わがまち一番体操

## プログラム

- ☆準備体操
- ☆筋力アップ体操
- ☆口腔体操
- ☆整理体操



飲み物持参



## 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。

日時・会場は裏面をご覧ください。

## 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）
- ★の会場は、運動用の上履きをご用意ください。

## 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

杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター) 電話:03-3391-0015 「わがまち一番体操」担当まで

# 令和6年度 わがまち一番体操開催予定 (令和6年10月~令和7年3月)

●	①	ゆうゆう四宮館	上井草 2-28-3	午後	第2・4木曜日の午後	参加者定員数 20名	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27
●	②	ゆうゆう善福寺館	善福寺 2-26-18	午後	第1・3月曜日の午後	参加者定員数 25名	10/7	10/21	11/4 休	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17
●	③	ゆうゆう下井草館	下井草 3-13-9	午後	第1木曜日の午後	参加者定員数 25名	10/3		11/7		12/5		1/2 休		2/6		3/6	
●	④	ゆうゆう井草館	井草 2-15-15		第2・4木曜日の午前	参加者定員数 15名	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27
●	⑤	ゆうゆう高円寺北館	高円寺北 3-20-8		第1・3月曜日の午前	参加者定員数 25名	10/7	10/21	11/4 休	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17 休	3/3	3/17
	⑥	ゆうゆう桃井館	桃井 1-35-2		第4日曜日の午前	参加者定員数 16名		10/27		11/24		12/22		1/26		2/23 休		3/23
★	⑦	プロムナード荻窪 集会室	桃井 3-7-2	午後	第2・4火曜日の午後	参加者定員数 30名	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/11 休	2/25	3/11	3/25
	⑧	杉並保健所 4階 運動室	荻窪 5-20-1		第2・4月曜日の午前	参加者定員数 30名	10/14 休	10/28	11/11	11/25	12/9 休	12/23	1/13 休	1/27	2/10	2/24 休	3/10	3/24
※注★	⑨	荻窪体育館 会議室	荻窪 3-47-2	午後	第4水曜日の午後 ※13:30受付	参加者定員数 12名		10/23		11/27		12/25		1/22		2/26		3/26
●	⑩	ゆうゆう西田館	荻窪 1-56-3		第2・4月曜日の午前	参加者定員数 12名	10/14 休	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13 休	1/27	2/10	2/24 休	3/10	3/24
	⑪	ゆうゆう梅里堀ノ内館	堀ノ内 3-37-4		第3金曜日の午前	参加者定員数 25名		10/18		11/15		12/20		1/17		2/21		3/21
	⑫	ゆうゆう大宮堀ノ内館	堀ノ内 1-27-9		第1金曜日の午前	参加者定員数 15名	10/4		11/1		12/6		1/3 休		2/7		3/7	
●	⑬	ゆうゆう荻窪館	南荻窪 2-25-17		第2・4金曜日の午前	参加者定員数 15名	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	12/27	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14	3/28
	⑭	ゆうゆう荻窪東館	荻窪 4-23-12		第1・3水曜日の午前	参加者定員数 30名	10/2	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/1 休	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19 休
●	⑮	ゆうゆう高円寺東館	高円寺南 1-7-22		第1火曜日の午前	参加者定員数 15名	10/1		11/5		12/3		1/7		2/4		3/4	
	⑯	ゆうゆう和田館	和田 1-41-10		第1月曜日の午前	参加者定員数 25名	10/7		11/4 休		12/2		1/6		2/3		3/3	
★	⑰	阿佐ヶ谷中学校	阿佐ヶ谷南 1-17-3		第2・4火曜日の午前	参加者定員数 35名	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/11 休	2/25	3/11	3/25
★	⑱	コーシャハイム方南町ガーデンコート	和泉 4-44-1		第1金曜日の午前	参加者定員数 12名	10/4		11/1		12/6		1/3 休		2/7		3/7	
★●	⑲	高井戸西1丁目アパート集会所	高井戸西 1-31	午後	第4月曜日の午後	参加者定員数 12名		10/28		11/25		12/23		1/27		2/24 休		3/24
※注★	⑳	区宮前4丁目アパート集会所	宮前 4-13-1		第3木曜日の午前 ※9:30受付	参加者定員数 10名		10/17		11/21		12/19		1/16		2/20		3/20 休
	㉑	ゆうゆう和泉館	和泉 4-16-22		第1・2水曜日の午前	参加者定員数 25名	10/2	10/9	11/6	11/13	12/4	12/11	1/1 休	1/8	2/5	2/12	3/5	3/12
★	㉒	新泉サナホーム	和泉 1-44-19		第3・4水曜日の午前	参加者定員数 10名	10/16	10/23	11/20	11/27	12/18	12/25	1/15	1/22	2/19	2/26	3/19	3/26
	㉓	ゆうゆう永福館	永福 2-4-9		第2・4金曜日の午前	参加者定員数 15名	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	12/27	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14	3/28
●	㉔	ゆうゆう大宮前館	宮前 5-19-8		第2・4木曜日の午前	参加者定員数 18名	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27
●	㉕	ゆうゆう上高井戸館	高井戸東 2-6-17		第2・4金曜日の午前	参加者定員数 13名	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	12/27	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14	3/28
●	㉖	ゆうゆう久我山館	久我山 5-8-8		第2・4土曜日の午前	参加者定員数 20名	10/12	10/26	11/9	11/23 休	12/14	12/28 休	1/11	1/25	2/8	2/22	3/8	3/22
	㉗	ゆうゆう下高井戸館	下高井戸 4-19-6		第2・4木曜日の午前	参加者定員数 25名	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27
※注	㉘	高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3	午後	第2・4月曜日の午後 ※13:30受付	参加者定員数 30名	10/14 休	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13 休	1/27	2/10 休	2/24 休	3/10	3/24 休
※注	㉙	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日曜日の午前 ※9:30受付	参加者定員数 40名		10/27		11/24		12/22		1/26		2/23 休		3/23

※注の会場は、開始時間が【午前の部】9:30受付 9:45分スタート 【午後の部】1:30受付 1:45分スタートです。ご注意ください。

★の会場は、運動用の上履きをご用意ください。

●印の会場のみ、2回制を実施します。(それ以外の会場は1回で終了します。)

↓3密を防ぐために定員数を減らしています。多くの方にご参加頂けるよう、2回制の会場を設定しました。

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

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。