

いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

体を動かして
健康づくりをしている団体



ニコニコウォーキングの会

所沢航空公園散策



平林寺散策

迎賓館見学



平成12年に区主催健康教室の参加者で発足。
歩ける仲間作りのため、毎月第一水曜日に季節の花の庭園などを散策します。

ニコニコと

笑顔で

いつまでも

元気に

ノルディック
ウォーキングで
健康ライフを!

毎月第2土曜日

街歩き & ノルディック
ウォーキング

参加費300円にて毎月開催の
街歩きとウォーキング指導に
ご参加いただけます
*レンタルポールも用意して
おります(貸出料 別途500円)

ウォーキング 指導

毎月第4土曜日

上級インストラクターによる
確かな知識で
正しい指導



インストラクター
谷口 壽子

たにぐち ひさこ

いたばしノルディックウォーキング塾 主宰
日本ノルディックウォーキング協会公認
上級インストラクター
マギーズ東京 NW講習会インストラクター



ITABASHI

Nordic Walking
JUKU

詳細は公式サイトへ

www.itabashi-nordicwalking.org



いたばしノルディックウォーキング塾

フラダンス教室 Liko Lino Hula

心と体を美しく健やかに！

ハワイアンソングに癒されながら一緒に楽しく踊りませんか？

基礎から丁寧に教えますので、フラダンスが初めての方や

運動が苦手な方も安心していらしてください♪



体験レッスン・見学 いつでもご連絡下さい

場所：高島平第一集会所

日時：第1・3・4土曜日

①13:30-14:50 ②15:00-16:20 ③18:30-19:50

会費：6,000円/月（入会金 3,000円）

連絡先：050-3172-5505

likolino.hula@gmail.com



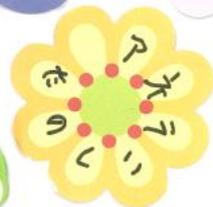
メールは↑こちらから



フラ・アネラ



Message
アロハ!



Message
楽しいフラダンス



練習日 第2・第4木曜日
場所 ハロ-70ラサ
時間 10:00~11:30
講師 伊藤弘美
連絡先 松村良子
どなたでもどうぞ!

ひまわりフォークダンスサークル



主な活動場所：蓮根・本蓮沼周辺

和（輪）気あいあいフォークダンスを楽しく踊っています。気持ち良い汗を流し心身共にリフレッシュ、できるだけ長く健康で過ごしていくことを目標に！

板橋スクエアダンスの会

**カントリーウエスタンのメロディに乗って
コロナ自粛で運動不足の身体を動かしてみませんか！**

スクエアダンスはアメリカ生まれ、
コーラー（踊りの指示を出す人）
の指示に機敏に反応し、4組8人で軽快なリズムに、
ゲーム感覚で歩くだけ 適度に身体と頭も使って
動くたのし〜いダンスです

日 時：日曜日 月4回 PM6:00~8:30

会 場：前野ホール2階 ☎ 03-3967-6726

会 費：費用：3ヶ月 2,000円

※1ヶ月無料体験有り

老若男女：未経験者大歓迎 お待ちしています

問合せ先：本村：03-6906-4051 090-2661-4347



コロナ対策やってます！

体温を測り ノートに記入

手の消毒、手袋をはめ、

マスクは必ずします

じんわり汗をかき気分爽快

動いて笑って免疫力UP！



見学・体験はいつでもどうぞ

いたばしトリム体操クラブ

毎週木曜日10:00~11:45 会費: ¥2,500

場 所: 清水地域センター 入会金: ¥1,000

リフレッシュトリム体操クラブ

毎週木曜日13:30~15:00 会費: ¥3,000

場 所: 北町集会所 他: 会場費

NPO法人日本トリム体操協会

東京トリム体操連盟

いたばしトリム (菅原)

☎ 03-3938-2018 (夕方以降)

やまと健康ヨーガ

活動場所
下赤塚駅前集会所
赤塚七丁目集会所

のばす、ほぐす、整える。いつでもできる、やさしいヨガです。
さらに腹式呼吸をすることで、血液やリンパが全身を巡り、
自律神経も整います。



板橋スポーツ吹矢クラブ

スポーツ吹矢で
楽しく、そして健康に



会員募集中

板橋スポーツ吹矢クラブは区内集会所に於いて活動しています。
初回は無料にて体験ができますので、ご興味のある方はお気軽に
お問い合わせください。

☎090-3597-3775 (鈴木まで)

稽古会



長い歴史を有する剣術は日本人の体質および情感のひとつの精華であり、身体を鍛え、心を鍛え、さらなる創造を促します。

稽古は、力づくの動きを避け、柔らかで滑らかな體捌、浮き沈みの変容が太刀に伝わるよう行います。



板橋区在住の方の無料の体験稽古を随時設けておりますので、メールにて、ご連絡の上お気軽に参加してください。



城北兵法会
主宰 石垣哲郎

E-mail: ishigaki.tetsuro@beige.plala.or.jp

URL: <http://www13.plala.or.jp/j-hyoho/>

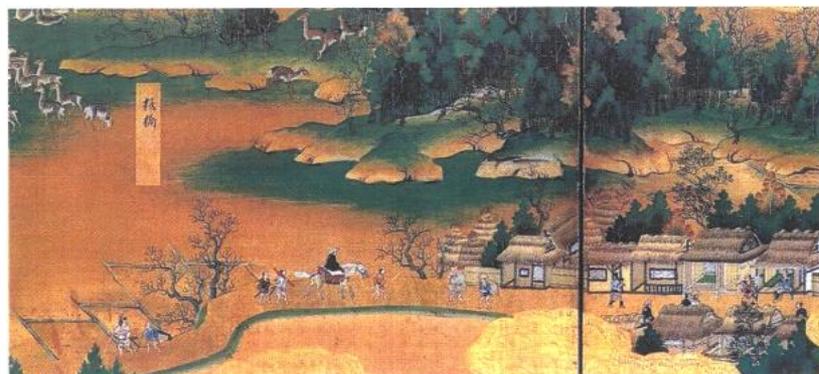
稽古場所：地域センター向原ホール

毎日曜日 9:00-12:00 (毎月12時から15時間)



貴重な伝承を大切に
抜刀術・剣術の少人数の
稽古会を続けております。

城北兵法会



寛永年間江戸屏風絵 板橋

日本空手道建武館



建武館では空手とキックボクシングを
習う事により、我慢の心をやしません。
幼児から社会人まで大歓迎！
プロキックボクサー活躍中！

板橋区氷川町 46-4
板橋区役所から徒歩 5 分
(板橋税務署斜め前)



by yuuka
正心道

正心道空手

SEISHINDO

by yuuka



安全で安心な
空手けいこ!!

ウイロ感染防止対策実施中!

呼吸法 - 自律神経の調整 - 柔軟
- 足腰強化 -



ダイエット
に良し!!

3才から85才の方まで
たのしく笑顔で
けいこ!

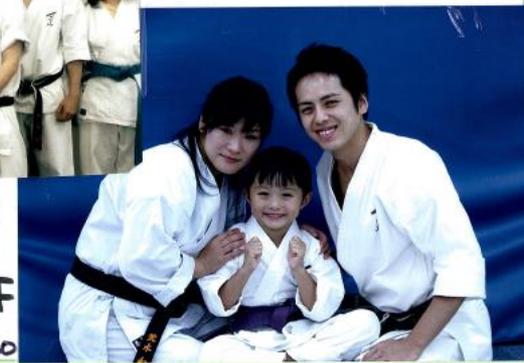


◀ 活動場所 ▶

85才♡異帯!

大山金井町38-5 ヨイセビル

『正心道』を検索! 03-5926-7660



球力柔極因

ラケットの上にもボールを

乗せて音楽に合わせて

ふりましましょう♪

足腰鍛えて健康寿命を

延ばしましょう💖



太極柔力球板橋2016

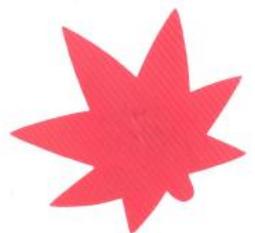
問い合わせ先 (板橋)

03-3965-3872

FAX 03-5392-6972

毎週木曜日まなぼーと大原
で練習しています。

いつでも見学大歓迎です。



太極拳

健康即幸福人生



毎週 金曜日 一時三十分より三時まで
ときわ台区民事務所二階大広間で
楽しくお稽古していきます。

ゆったりとした動きの楊名時八段錦・太極拳を楽しみませんか

太極拳ですこやかに



- ① **有酸素運動**による**内臓脂肪の減少**が期待できる
- ② 血流が良くなるので**新陳代謝が活性化**する
- ③ 活性酸素の抑制効果で**エイジングケア**が期待できる
- ④ **リラックス効果**と深い呼吸による**免疫力アップ**
- ⑤ 中腰姿勢の維持による**筋力、骨密度の増加**
- ⑥ **ストレス解消**

◎楊名時八段錦・太極拳で行う呼吸法「八段錦」は初めての人でもその場ですぐにできます
◎楊名時八段錦・太極拳は初めて行う人でも**リラックス効果**が得られます

太極拳・ときわ台・愛好会、お問い合わせ---03-3961-8878---うえき

03-3957-5875-----うが



華山会



体ひとつでいつでもどこでも
リラックスしながら体力増進!



● 功夫扇



右
蹬
脚

うかせいどくりつ
右下勢独立

右
搭
膝
拗
歩

☆一緒にゆったりした
動きを楽しみませんか

会員募集 (見学・体験歓迎)

場所 蓮根駅周辺(蓮根地域センター・
ロータスホール)

日時 毎週月曜日午後6:30~8:30

連絡先 「華山会」の河原井まで

携帯 090-9003-9211



いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

音楽で健康づくり





板橋 童謡を歌う会

私たちと一緒に歌いませんか？



オリジナル
“貯筋体操”
→体力UP！



口を動かして
“誤嚥予防”
→嚥下機能
UP！



童謡・唱歌を
歌って
“脳トレ”
→記憶力UP！

お気軽にご連絡ください！

- ◆月2回木曜日午後2時半～4時半
- ◆板橋区立文化会館 地下練習室など
- ◆会費：1回1,000円 年齢・性別不問

— 連絡先 —
080 (6750) 7595 酒井

オカリナ同好会

優しい音色、癒しの楽器、「オカリナ」を奏で心のケアを
図ってみませんか、自分で音楽を奏でる事が出来た時の
喜び、満足度は格別のものです、是非我々と一緒に愉しん
でみては如何でしょうか、まずは見学、体験から……。

ご連絡お待ちしております **!**



練習日	: 月2回 第2,第4日曜日 13:00~16:00 (月一回講師指導)
練習場所	: グリーンカレッジホール 板橋区志村 3-32-6 3F
会費	: 1,500円/月 (教室使用料・講師料・雑費) 入会金無
連絡先	: 西野久美子 TEL 03-3967-3854 (携帯 090-6041-7031)



大正琴 城北のさくら会



琴城流大正琴全国大会 フェスティバル イン 東京 2020 (令和2年2月5日・6日)
オープニング 邦楽舞台 ■■ 長唄 元禄花見踊 より (NHKホール)

始めませんか？大正琴。

実際の教室を見学してみてください。

きっと大正琴の楽しさを
体験していただけると思います。



白ゆりサークル (蓮根地域センター)

第一、三、金曜日

連絡先：岡本 TEL、3968-7345

城北のさくら会 代表：満留とも子 TEL.3935-2560
(高島平、成増、蓮根、大原の各教室があります)

ボイトレ&エクササイズ Relax-ing (リラクシング)

ライフステージ毎に変化していく女性の声と体を、その時々
の最適な状態へと導くボイストレーニングプログラム

**昭和歌謡で楽しむ！
声の基礎力UPクラス
60代～80代女性向け**



場所：①きたのホール（東武練馬）
②杜のまちや（ときわ台）
日時：①月2回金曜日 9:00～10:00
②月2回火曜日 13:30～14:30
会費：月額4,070円 体験1,000円

**歌も運動も欲張りに
安心の保育ありクラス
30代～50代女性向け**



場所：きたのホール（東武練馬）
日時：月2回金曜日 10:20～11:40
会費：月額4,400円 体験1,000円
保育1,200円/回 0～3歳対象
同室又は別室保育（事前予約）

■ご予約・お問い合わせ

電話 090-4549-9964 (小林)

メール relax_sing_mam@yahoo.co.jp

HP relax-sing.com

詳細はLINEへ



いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

健康づくりサポート



子育てサークル交流会

2019年11月3日(日)
第31回 すくすくまつり



子育てサークル交流会は、いたばしの子育てを応援する団体などをつくる連絡会です。月に1回、第3金曜日に定例会を行い、各団体の交流、親睦を通して子育ての環境を整備していくことを目的としています。

子育てサークル交流会では、毎年1度、0歳から楽しめる「すくすくまつり」を開催しています。今年で34回になる「すくすくまつり」、今年は板橋総合ボランティアセンターにて11/6(日)開催！

ママも、プレママも家族みんなで、遊びにいらしてくださいね！

すくすく
ネットも
見てね！



NPO法人いたばし子育て支援・フラワー



〒173-0014
板橋区大山東町28-8-202

<http://flower-npo.tokyo/profprofile/>

☎03-6912-4421

E-mail:kosodateflower@yahoo.co.jp

ご近所さんの居場所

毎月 第1月曜日・第3月曜日

時間 10:30~12:00

参加費 100円

「季節に向けての作品作り」

「おはなし会」「手遊び歌」「エフロンシアター」

「ペーパークラフト」「10の筋トレ」「茶話会」



場所:遊座大山商店街 事務所(2階)

(住所:板橋区大山東町25-12板橋都税事務所前)

おばあちゃん・おじいちゃん・パパ・ママお友達もさそってね..♪



ご近所さんの居場所



11月15日(月曜日)

10:30~12時

参加費 100円

おともだち
づくりに♪

おしゃべり
に来てね!

「おなほし会」(おはなしフレンズいたばし)
と「千歳飴ふくろ作り」

場所:遊座大山商店街 事務所(2階)

(住所:板橋区大山東町25-12

板橋都税事務所前)

おばあちゃん・おじいちゃん・パパ・ママ

お友達もさそってね..♪



~お問い合わせ~

NPO法人いたばし子育て支援・フラワー
〒173-0014

住所:板橋区大山東町28-8コンフォールt202 (2階)

<https://flower-npo.tokyo/profile/>

☎: 03-6912-4421

E-mail: kosodateflower@yahoo.co.jp



板橋区ダウン症児・者 親の会 ほほえみの会

リズム遊び

【対象】乳幼児部
専門の講師をお招きし、歌や音楽、手遊びなどを親子で一緒に楽しみながら、コミュニケーション力や運動発達などに働きかけます。

しゅがークラブ

【対象】学童部
元特別支援学級教員を講師に迎え美術や工作、刺繍、調理実習、プールに出かけるなどの活動を行っています。専門の講師によるヒップホップダンスや書道も取り入れています。

ほほえみおしゃべり会

【対象】会員、会員外の方
所属する部の垣根を超えて、どなたでも参加できるおしゃべりの場です。不安や悩みを打ち明けたり情報交換をしたりと参加者同士が交流を深めています。

ダウン症児の赤ちゃん体操

【対象】乳幼児部
通信病院の赤ちゃん体操指導員をお招きし、歩く前のお子さんを対象に個別指導を行っています。

青年部の活動

【対象】青年部
元特別支援学級教員と共にボウリング、カラオケ、卓球、キャンプ、調理、映画鑑賞など、青年部で活動内容を決めます。

お問い合わせ

メールアドレス

Itabashi.hohoeminokai@gmail.com

ホームページ

<https://itabashi-hohoeminokai.jimdosite.com>



ぽこ・あ・ぽこ

【対象】学童部、青年部
音楽教室の先生や手話サークル指導者のもと、リトミックやハンドベル、手話ソングなどを練習しています。年に数回、有志を募って区のイベントなどで発表をする機会もあります。

その他

年間を通して新年会、お祝い会、クリスマス会、セミナーや勉強会、ポッチャなどを行っています。リラクゼーションや忘年会を企画する年もあります。



板橋区シニアクラブ連合会

人生百歳時代
『シニアクラブ』で
活動してみませんか？

友愛活動



教養向上

作品展をご覧になる区長



趣味文化

芸能大会の踊り

◆六〇歳以上ならどなたでも入れます
◆お近くのシニアクラブにご加入ください
◆支部や連合会の行事に参加できます
◆寿大学にも入学できます



世代交流

世代交流輪投げ



グラウンドゴルフ大会

健康づくり



ウォーキング

部活動の一例

グラウンドゴルフ	新舞踊	囲碁・将棋
ペタンク	踊り	麻雀
輪投げ	ダンス	手芸
ポッチャ	コーラス	書道
ウォーキング	カラオケ	折り紙
健康体操	民謡	俳句・短歌

ボランティア

お問い合わせはコチラ
板橋シニア連事務所(板橋 3-26-4 ウェルネススペース板橋)
電話:03-3963-5334 お住まいの地域のシニアクラブをご案内します

傾聴 ボランティア こだまの会

偶数月の第2火曜日

13:30~15:30

年会費1000円

傾聴にご興味のある方

Welcome



先を歩む人生の
先輩の話は
お得感満載!!

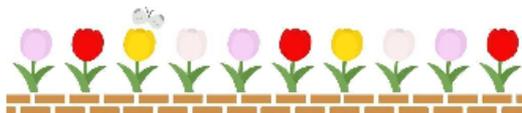
気づきがたくさん!

勉強会で楽しく学んでスキルアップ!
仲間達との学びあい・語り合いで心豊かに
高齢者施設でボランティアにトライ!

たかが傾聴 されど傾聴
1人で学ぶには限界あり
こだまの会には仲間がいる!

皆さんの体験談
とても参考にな
ります

聞いたら
やってみよう



介護予防サポーターの会



○『介護予防サポーター養成講座』
を受講したボランティアの会

○『元気おとせん！体操』を実施
板橋オリジナルの介護予防体操

○『高齢者の地域活動をサポート』
介護予防で地域づくりのお手伝い

おとしより保健福祉センター
介護予防係 ☎03-5970-1117





ゆずり葉 QRコード



顔のみえる 通いの場 AIP

年を重ねても安心して住み慣れたまち、(地域)に住み続けることです

高島平駅より徒歩1分

板橋区島平 8-4-8

TEL 080-8718-3882

1健康長寿 100万歳 おとせん体操 10の筋トレ他

開催日 毎週 月・火曜 11時～

- ・リンパ体操
- ・パタカラ体操
- ・骨盤低筋体操
- ・箸遊びの会
- ・皆で食べると美味しいねランチ



2箸技道 ■箸遊びの会

開催日 毎週土・日・月・火曜 16時迄



箸技の子供が箸技道。そこから箸遊びの会が生まれる

3都市型農福プログラム

開催日 隔週 水・土曜 午前中



ボラセンミニ園芸
いたばし総合
ボランティア
センターで
農園活動

東京都健康長寿医療センター研究所
板橋区おとしより保健福祉センター
社会福祉協議会 各おとしより相談センター

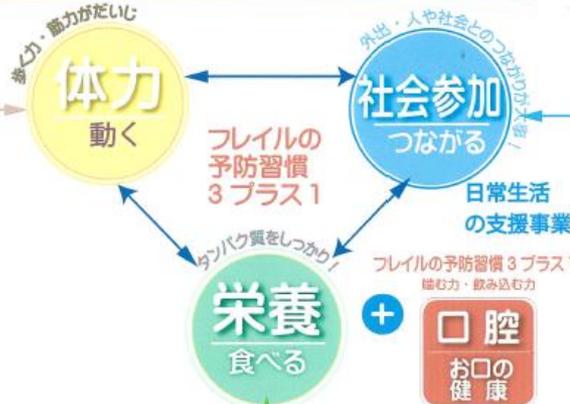
0認知症カフェ

開催日 毎週火曜 13時半～

見学はいつでもOKです

ご自身にあった認知症カフェをさがしてみましょ
くつろぎタイム・畑作業・麻雀遊び・かるた遊び・箸遊び等々

21時迄「覗き込み寺」としてあなたを見守ります



6皆で食べると美味しいね

開催日 毎週 金・土・日・月・火曜日

いつも仲間が集う
楽しい食事処!!
お持ち帰り歓迎



毎日



第3土曜日



最終土曜日

4定休日以外毎日がサロン

開催日 毎週土・日・月・火曜 16時迄

ゆるゆるゆるやか近助さん活動
高島平支え合いネットワーク
板橋区社会福祉協議会

高島平地域

第9回サロン交流まつり



5ゆずり葉の支援事業

協力団体の
商品案内

子供の居場所づくり活動支援に、
毎月末に寄付をしています



募金箱 金額公開 募金額集計風景

連携先

活動の協力と連携先は下記のホームページに
掲載します

<http://yuzuriha-takashimadaira.com/1-11.html>

笑い処の皆さんが

いつまでも元気で輝いていよう ヘルスケア工房 フレトレセンター

フレイル対策専用施設



バイク8台
マシン4種

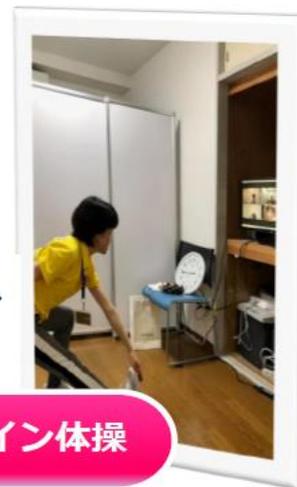
- 運動器具も指導を受けながら安心してお使いいただけます
- 持病を抱えた方でも効果的な運動が行えるプログラムです



- 会員様は無料で受講できます

専門講座開催

- 施設と併せてのご利用や、オンライン会員様としての受講も可能



オンライン体操



生きいきした健康長寿を目指すトレーニング施設

ヘルスケア工房
フレトレセンター

<お問い合わせ> ☎ **03-4405-0195** (平日8:30-17:00)



社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会
アクティブシニア就業支援センター
はつらつシニアいたばし



おおむね**55歳以上**の方の、**働きたい!**を応援します!!
～厚生労働大臣許可 無料職業紹介所～



シニア向け
板橋区及び近隣の求人多数

就職相談

履歴書・面接
アドバイス

社会参加活動
についての情報提供
も行っています!!

●はつらつシニアいたばし

開所日時 月曜～金曜（祝・年末年始休） 9時～17時
〒173-0004 板橋区板橋二丁目65番6号 板橋区情報処理センター6階
電話 03-5943-1300 FAX 03-3964-1176
Eメール active@itabashishakyo.jp
https://www.itabashishakyo.jp/files/pdf/service_006.pdf

●はつらつシニアいたばし分室

開所日時 火曜及び金曜（祝・年末年始休）10時～12時、13時～17時
〒175-0082 板橋区高島平八丁目29番1号 板橋区立高島平ふれあい館1階
電話 03-3935-1811 FAX 03-3935-1813



健やかカエル(帰る)

悩み 悲しみ 不安 もやもや
自信が持てない などなど

一緒にお話ししませんか
お気軽にフラット
おしゃべりにおいで下さい

「こころのフラット」

です！

お待ちして
いますね



**お話を聴きするのは
板橋区「こころの健康
講座受講終了者」です

定例日 毎月第1火曜日 (1月はお休み)
14:00~15:30
場 所 板橋区総合ボランティアセンター
(都営三田線板橋本町A1出口)
電 話 03-5944-4601

ボランティアグループ SV 板橋

平成8年4月に結成。

落殻(タバコの吸い殻)拾いとハンドベル演奏が主な活動の柱です。



主に板橋区内で活動

特定非営利活動法人

(高次脳機能障がい等)

中途障がい者・難病者 地域活動支援センター

デイサービス おむすび

「むすぶ」をキーワードに人と人との心をつなぎ、ハートとハートの触れ合いをモットーに明るく優しさあふれるデイサービスです。



月曜日から金曜日、25名程のご利用者が充実した時間を過ごしております。



それぞれの特性や能力を活かして自主制作に励んでいます。



鍋大会、すき焼き大会、焼きそば大会等イベントは常に盛況です



本職の体操の先生を招いての体操教室。トークが愉快で皆さん楽しみにしています。

おむすび活動風景

皆さまの実りある
社会参加を応援しています!

- 活動内容**
- いたばしの板書の作製
 - はたおり
 - 編み物
 - カラオケ
 - 簡易な手作業・布製品の作成(根付・バック・小物入れ、携帯用着袋等)
 - パソコン習得・作業
 - ぞうり作り
 - 園芸
 - 買い物、散歩
 - 絵手紙
 - 販売活動(店舗、区役所内、イベント)
 - 商店街の掃除
 - 緑のカーテン(つる性の植物)の栽培と販売
 - 請負作業
 - その他

作業を通じての
売上げ還元金、
利用料金は別途
ご案内いたします。



最寄り
アクセス

所在地: 〒173-0005 東京都板橋区仲宿45-6
 TEL・FAX: 03-3579-7059
 E-mail: omusubi@polka.ocn.ne.jp
 ホームページ: <http://omusubi.or.jp/>
 開所日時: 月～金 10:00～16:30
 土・日・祭日は、行事・販売等があります。

「デイサービス おむすび」とは

人生半ばで脳血管系の病気や事故で障がいを持たれた、高次脳機能障がいの方、難病の方などにそれぞれの経験や機能を生かした作業や活動を通じて、リハビリや社会参加の支援を致します。障がいを持つことで家に引きこもりがちになりますが、「デイサービスおむすび」に通所することで生活にリズムがつき、地域社会の一員として充実した生活ができることを目指していきます。一人一人のリハビリの目標につなげ仕事などを通じての生きがい、また憩いの場、交流の場としてご利用ください。

一日の流れ(例)

午前	10:00～	開所/活動・作業確認
	10:25～11:50	活動・作業
	11:50～12:00	片付け・昼食準備
午後	12:00～13:00	昼食・休憩
	13:00～14:50	活動・作業
	15:00～15:30	休憩(おやつ)
	15:30～16:30	活動・作業
	16:30	終了

ご利用できる方(板橋区在住の65歳未満の方)

- 脳血管系の病気や交通事故などで言語障がい、記憶障がいなどの高次脳機能障がいの方
- 上肢・下肢障がいなどの方、パーキンソン病、リウマチなど様々な難病の方
- ※障害者手帳の有無は問いません

ご利用までの流れ

- 1 相談・見学
- 2 体験・実習
- 3 手続き・決定(福祉事務所などへの申請等) 利用契約

ご相談・ご見学などいつでもお受けしています
お問い合わせお待ちしております

利用に関するご相談、随時受付中!



さをり姉妹塾 まつぼっくり



まつぼっくりは、
現代手織り「さをり織り」の教室です

「まつぼっくり」は教室と言っても、教える・教えられる関係でなく

共に学びあう場です。お互いに褒めあい、

認め合いながら、楽しい作品を生み出して

行けたらと思っています。

無心になるほど素晴らしい物が織れ、

織る度に魅せられていきます。

さをり織りはそんな不思議な織物です。



塾生さん

募集しています!

住所:板橋区高島平 1-48-6

アクセス:都営三田線 西台駅 西口 徒歩7分

電話:03-6913-0242

FAX:03-6913-0244

ご興味のある方、お気軽にお問合せ
下さい!

エコポリスセンターの中庭に面した、小さなCaféで一息つきませんか...

カフェ Heart Work こすもす

落ち着いた空間です



夏季限定の
グリーンカーテンを
お楽しみください



店内で焼いている
手作りのクッキーは
いかがですか



～MENU～

ランチセット (11.30～
14:00) サラダ付 ¥550
+ ドリンク ¥200

ドリンク各種
グレープ マンゴ ミックス・
黒酢ベリスカッシュ他 ¥300～

デザート (ドリンク付)
パンケーキ・ケーキ各種
¥500～
オリジナルクッキー各種
¥120～

カフェ Heart Work こすもす

【営業時間】月～金(土日祝日・第三月曜日を除く) 10:00～16:00

住所：板橋区前野町4-6-1
板橋区立エコポリスセンター地下1階

電話：03-5970-2308

お待ちしております





ギラン・バレー症候群 患者の会

ホームページ <http://gbsjpn.org/>

食中毒の後に難病？！



ギラン・バレー症候群(GBS)とは？

1. カンピロバクター食中毒の後では、1千人に1人発症と推定。
2. 周囲の人に感染しない。子供に遺伝しない。
3. 身体障害を引き起こす。後遺症として身体障害が残る。
4. 人工呼吸器が必要だった重症患者の約半数が車椅子で生活。
5. 日本では毎年10万人に 1.15人発症と推定。男女比は3:2
6. 平均年齢は 39.1歳。海外よりも若い年齢層が多い。
7. 免疫システムが誤って末梢神経を壊す。自己免疫疾患

患者の会とはどんな会ですか？

患者や家族を励まし支え合う — You Are Not Alone

交流会

入院患者への患者訪問

体験の共有

情報の提供

精神的な支援

難病や患者・家族に、社会から理解や支援を得る

医療福祉機関や他の患者団体への協力



板橋区子宮がん体験者の会

いたばしひまわりの会

子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんなどの婦人科の病気をした方同士が集まり、お互いの体験や療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う会です。

日時：年に1回程度
※詳しくは、広報いたばしと区のホームページでお知らせします。

会費：無料

対象：板橋区在住・在勤で子宮がん・卵巣がんを体験

された方、これから治療を始める方

内容：①交流会
②子宮がんや卵巣がんの病気や治療に関する情報交換など

問合：

板橋区女性健康支援
センター

☎03-3579-2306

2年に1回、子宮がん検診を受けましょう！





板橋区乳がん体験者の会

いたばしオアシスの会

乳がんの体験者同士が集い、お互いの体験や療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う会です。

また、自分たちの体験を通して、乳がんの早期発見早期治療を呼びかける啓発活動や、病院を通じての患者支援活動などのピンクリボン運動にも取り組んでいます。



対象：

板橋区在住・在勤で乳がんを体験した方、これから治療を始める方

内容：

①定例会（通常は年5回）

グループ交流会や軽い運動をしたりして、楽しみながら活動しています。

②ピンクリボンポーチ製作・贈呈

手術後にドレーンバッグを使用する患者さんを対象に、会員さんの気持ちが込もった手作りポーチ（ドレーンバッグを使用しない患者さんにはティッシュケース）を、乳がん月間に、区内の医療機関に贈呈をしています。



健やか
成美

問合せ：

板橋区女性健康支援
センター

☎03-3579-2306

10月は、乳がん月間です。 乳がん検診で自分の未来を守る！



いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

医療機関・企業





板橋区医師会

かかりつけ医は板橋区の色々な場面で活動しています
(住み慣れた街のお医者さん)

- **医療連携**：病院と診療所が連携して、適切な検査や治療が受けられる役割分担
- **休日医科診療当番医**
- **健診・検診**：乳児から働く世代、後期高齢者まで
- **予防接種**：乳児から学童、高齢者まで
- **教育関係の活動**：学校医、園医、学校検診、教育委員会との協議
- **区との活動**：医療・予防への提言、講演、イベントへの医師派遣



区民の皆さまへ



会長 齋藤 英治

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、約2年半が経ちました。流行の最も大きな第7波は、行動制限のかからない中で収まってきて、少しずつ以前の日常生活を取り戻すことができます。もうしばらくはウィズコロナの生活となりますが、基本的な感染予防を行い、ご自身での体調管理に気を付けて、体調の悪い時には無理をしないで過ごしてください。

板橋区医師会在宅医療センター

療養相談室



相談員(ケアマネジャー)の資格を持った看護師・社会福祉士が対応します。



在宅医療センター 療養相談室
TEL03(5922)4711

板橋区医師会病院
TEL03(3975)8151

- **在宅医療と介護**：在宅医療センター、副主治医制
- **もの忘れ相談**：相談会、講演会、チーム訪問
- **糖尿病なんでも相談室**：糖尿病の無料オンライン相談実施中
申込はこちらから 
- **小規模事業場への産業保健**
- **災害時の医療対策**
- **新型コロナウイルス 発熱者・自宅療養者を支援**



自宅療養中の担当医となり24時間対応している。医師からの早期の連絡は、自宅療養者の安心に繋がっている。



公益社団法人東京都

板橋区歯科医師会



1

歯科健診

妊婦健診
1歳6か月児健診
3歳児健診
乳幼児健診

2

歯科検診

後期高齢者歯科健診
成人歯科検診

イベント

歯科講演会
板橋区民まつり
板橋健康づくり活動展
8020表彰

3

4

板橋区歯科 衛生センター

通院困難な方への歯科訪問診療
障がい者歯科診療
休日応急歯科診療
歯科衛生相談

New! 歯科療養相談

歯科療養相談室

お口に関する困りごとの相談窓口です
電話 090-2466-3865

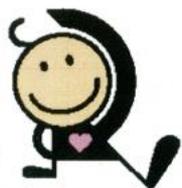
5

私たちの取り組み

通院困難な方への無料歯科検診事業
問合せ 板橋区歯科医療連携センター
090-2466-3865

地域の訪問歯科診療のできる医院
バリアフリー施設を探す →





板橋区柔道整復師会

*** 柔道整復術 のノウハウで *** *** ケガの予防と介護予防 ***

ケガの予防と介護を必要としない健康づくりにお役立ていただくため、柔道整復師が健康術を実践・紹介 致します。

名前は「柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術」***
月刊誌「NHKラジオ深夜便」に好評連載中です。

お近くの 右にあります、「足のマーク」の接骨院・
整骨院にご訊ね下さい。また、お近くのお風呂屋
さんでは、「風呂屋体操」を行っております。どなた
でも参加下さい。※お風呂屋さんでの登録が必要です。***

連載

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

安心はこのマークのある接骨院です



ほねつき
公益社団法人 東京都柔道接骨師会

2020

NHK

2020年9月1日発行 年12回・毎月1日発行 通巻42号 1007年10月31日 第3種放送局認可

公益社団法人・東京都柔道整復師会

9月

ラジオ深夜便

板橋区柔道整復師会

定価380円 税別242

板橋区医師会在宅医療センター

療養相談室

対面でも
電話でも
OK!

利用料
無料

看護師
社会福祉士
が対応します

営業時間：平日 9:00～17:30
電話：03-5922-4711
住所：〒175-0082
板橋区高島平2-32-2-107
(高島平団地1階)

こんな事でお困りではないですか？

- ・通院するのが大変になってきた・・・
- ・退院に向けて何を考えればいいのか・・・
- ・訪問看護を探しているetc

おうちでの
医療や介護でお困り事
ぜひご相談ください！

ホームページ▽



公益社団法人東京都助産師会板橋地区分会

活動内容紹介

板橋区の**母子保健事業**への協力
いのち、思春期、更年期の**健康講話**

neruco赤ちゃん食堂・高島平ポットラック4・
ツインキッズⅡ土曜日の会にて

助産師何でも相談

neruco おゆずり会での

パパ向けベビーマッサージ講座



区内中学校内での思春期健康講話



区内イベントでの性教育講座

東京都助産師会板橋地区分会

Itabashi
Josanshi



イベント内での助産師何でも相談

板橋区こころといのちの連絡協議会出席

板橋区教育委員会主催

「高島平地域センターエリア～ともに生きる地域づくり～」賛同団体

板橋区男女平等参画審議会への参画

東京都助産師会



ホームページ



Instagram

荒川流域防災住民ネットワーク2023協賛

避難所運営連絡会への出席

夜間避難所開設訓練や

板橋地区の防災訓練への参加

板橋地区分会



ホームページ



Instagram

一般社団法人 東京都医療ソーシャルワーカー協会

設立目的

本協会は1951年(昭和26年)に医療・保健分野における社会福祉の発展に努めると共に、医療ソーシャルワーカーの資質と専門的技術の向上をはかり、全ての人々の医療と福祉の増進に貢献することを目的に活動している職能団体です。

事業内容

- 地域医療福祉相談会(東京都受託事業・独自事業)
- 難病相談会(協力)
- 研修会・公開講座
- 調査研究・刊行物の発行など

会員数 約800名

〒170-0005
東京都豊島区南大塚3丁目43-11
福祉財団ビル5F
TEL 03-5944-8912
FAX 03-5944-9745
<http://www.tokyo-msw.com/>
E-Mail tokyo-msw@tokyo-msw.com

2021年10月 初版

医療ソーシャルワーカーとは Medical Social Worker (MSW)

医療ソーシャルワーカー(MSW)は患者さんとその家族にかかわる経済的、社会的、心理的な悩みなどの相談に、社会福祉の専門家として諸制度を活用しながら面談などを通して問題解決のお手伝いをします。

主に病院や診療所、介護老人保健施設、保健所などに勤務し、医師・看護師・リハビリスタッフなどとともに、医療チームの一員として、さまざまな援助を行っております。

また、地域の医療・保健・福祉機関と連絡をとりあい、社会復帰や在宅生活への準備などのご相談もお受けしています。

医療ソーシャルワーカー をご存知ですか？



一般社団法人
東京都医療ソーシャルワーカー協会

板橋区はりきゅうマッサージ師協会

高齢者 はりきゅう、マッサージ・指圧施術割引券取扱団体

国家資格を持つ会員の施術所または訪問にて区民の皆様へ施術をご提供致します。

様々な活動の場面を通して東洋医学をご紹介します！

このイラストが施術取扱いの目印です

板橋区国民健康保険・後援高齢者医療制度

はり、きゅう、マッサージ・指圧
《施術割引券取扱所》

割引券とは…

- 1 区と提携している施術所（身体に関する身体治療所）にて、1枚につき1,000円で施術が受けられます。
- 2 施術し込みにより毎週17枚もらえます。
- 3 マッサージ師または指圧師は10分程度、はり・きゅうは30分の施術時間、ただし、施術時間での施術までとなります。

対象者

- 1 板橋区国民健康保険、国民健康保険に加入している方
- 2 今年度中に65歳から74歳に到達する方、新年度に65歳に達する方
- 3 介護付有料老人ホームに入居している方
- 4 介護付有料老人ホームに入居している方
- 5 介護付有料老人ホームに入居している方

お問い合わせ：国民健康保険課 03-579-2403
お問い合わせ：国民健康保険課 03-579-2327
お問い合わせ：国民健康保険課 03-579-2327

板橋区



J:COM TV 番組いっこく堂さん司会の「板橋人図鑑 第172回」で施術割引券を紹介

板橋区国民健康保険・後援高齢者医療制度

はり、きゅう、マッサージ・指圧
《施術割引券取扱所》

割引券とは…

- 1 区と提携している施術所（身体に関する身体治療所）にて、1枚につき1,000円で施術が受けられます。
- 2 施術し込みにより毎週17枚もらえます。
- 3 マッサージ師または指圧師は10分程度、はり・きゅうは30分の施術時間、ただし、施術時間での施術までとなります。

対象者

- 1 板橋区国民健康保険、国民健康保険に加入している方
- 2 今年度中に65歳から74歳に到達する方、新年度に65歳に達する方
- 3 介護付有料老人ホームに入居している方
- 4 介護付有料老人ホームに入居している方
- 5 介護付有料老人ホームに入居している方

お問い合わせ：国民健康保険課 03-579-2403
お問い合わせ：国民健康保険課 03-579-2327
お問い合わせ：国民健康保険課 03-579-2327

板橋区

皆様の健康を応援いたします。

国家資格を取得して当会に加入を希望される方は下記まで！

03・5375・0600

ホームページ <https://itabashiku-waribikiken.jimdofree.com>

◎施術割引券詳細は板橋区の健康生きがい部にてご確認ください。



このQRコードを
読み込んでホーム
ページにアクセス

板橋区地域密着型サービス 事業所連絡会

知っていますか？**認知症ケアに特化**した介護サービス
板橋区内の認知症高齢者が地域で暮らし続けるために
全力でサポートする専門職集団です！



認知症高齢者が対象の
小規模施設やサービス



認知症介護の知識と技術を
持ったスタッフが対応



事業所間で連携を取り
地域での生活をサポート

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・・・27事業所
認知症対応型通所介護・・・17事業所
小規模多機能型居宅介護・・・10事業所
定期巡回・随時対応型訪問介護看護・・・5事業所

[くわしくは、事業所一覧をチェックしてください⇒](#)



事業所一覧



活動内容
(フェイスブック)



板橋フリー栄養士会

「健康は毎日の食事から！」食べることは生きるちから

情報発信しながら地域に「健康の輪」を拡げる活動を続けています

【活動内容】

- ◆例会を開催し、「勉強会」「講習会」「講演会」を実施
- ◆自主グループの料理講師
- ◆「いたばし健康まつり」等のイベントに参加し、「栄養相談」「レシピ配布」を実施
- ◆板橋区保健、医療、福祉栄養情報ネットワークのメンバーとして、シニア向け情報誌発行に参加



5月5日
しょうぶ湯

6月
レモン湯

年間イベント

板橋浴場組合

7月
土曜丑湯の日

9月20日
敬老の日
すだち湯

10月10日
銭湯まつり

11月21日
りんご湯

12月22日
冬至の日
ゆず湯



1月2日
初湯袋
朝湯



1月17日
ハーブ湯



2月21日
文旦湯



銭湯で介護予防体操をしませんか？

板橋区民の65歳以上の方を対象に月に1回又は2回水曜日か木曜日の開店1時間前に指導員の指導のもとに簡単な体操を行い、終わった後に無料で入浴できます。

こまめな手洗いで感染症を予防

水道水でこまめにうがい、手洗いをして、感染症を予防しましょう！



手洗いの前にチェック！⇒ 爪は短く切っていますか？ 時計や指輪をはずしていますか？



① 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指先、爪の間を念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

⑦ 最後に石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かしましょう！

指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわは汚れが残りやすいところなので、注意しましょう！



東京都下水道局 西部第二下水道事務所

下水道に油を流さないで！

油・断・快適！ 下水道

台所は川や海とつながっています

油を下水道に流すと下水道管で冷えて固まり、つまりや悪臭の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。

東京都下水道局

台所は川や海とつながっています

✖

油を流さない

フライパン・鍋、食器等についた油汚れは、そのまま洗わずに…

ふき取る

鍋や食器についた油汚れは、ふき取って取り除きましょう。

洗い取る

揚げた油は、新聞紙等で吸い取るか、油を固めるなどして、可燃ゴミとして捨てましょう。

使い切る

煮つけた油は、他の料理に活用して、なるべく使い切りましょう。

台所から流れた油は下水道管で冷えて固まり、下水道管のつまりや悪臭の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。

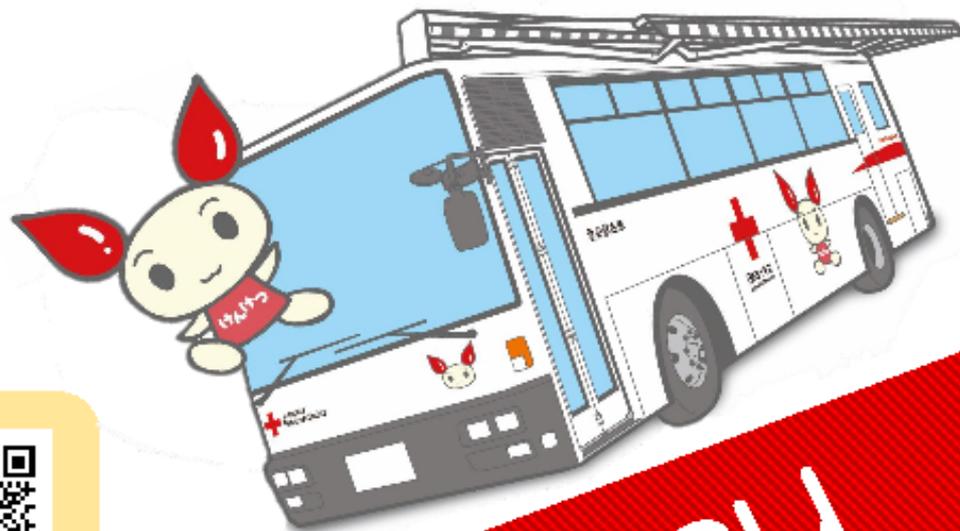
http://www.gesui.metro.tokyo.jp/living/life/oi/tamin_onega/index.html

油・断・快適！ 下水道

献血にご協力ください！

東京都赤十字血液センターでは
輸血が必要な患者さんにお届けする血液を
皆様の献血からいただいております、
板橋区でも随時、献血バスや出張採血での
献血会を実施しています！

皆様のご協力をお待ちしています！



HP から献血のスケジュールを
ご確認くださいませ



東京都赤十字血液センター 献血バス

検索

東京都赤十字血液センター
献血推進課 推進係 03-5272-3523

Kenketsu

東京都立豊島病院

医療や健康に関するイベントの開催や情報発信をしています！

公開講座

身近な病気や健康維持・増進に関する様々なテーマで、定期的を開催しています。医師や看護師、メディカルスタッフ等がわかりやすくお伝えします！



これまで実施したテーマ



心不全



認知症



子どもの
発熱と病気

公開講座の詳細は、
ホームページ等で
お知らせいたします！

広報誌「パティオ」

当院の取り組みや医療情報、院内で開催したイベントなど、多彩な情報を掲載しています。ホームページからもご覧いただけます。



ホームページ&SNS もチェック！

医療の特色や病院の最新情報を発信しています。

ホームページ

<https://www.tmph.jp/toshima/>



X (旧Twitter)

アカウント名 @toshimabyouin





院長 **金丸 敏雄**
カネマル ミネオ

**透析患者様
無料送迎 実施中!**
お気軽にご相談ください



- 区民健診 実施中!! -
電話でもネットでも予約可能✿
HPやLINEから1分で完結

- 無料健康フェア 開催決定! -
11月9日(木) 13:30~17:30
in前野原温泉 さやの湯処
血管年齢測定・骨密度測定・栄養相談…
※入館料は別途かかります

- 10月の無料公開講座 -
10/7(土) 14:40~
「AEDの使い方」in清水図書館
10/21(土) 14:00~
「意外な身近なフレイル
~皆さんは大丈夫ですか~」in赤塚図書館

IMSグループ医療法人社団明芳会

イムス記念病院

ACCESS MAP
アクセス



診療科

内科・血液内科・糖尿病内科・内視鏡センター
透析センター・小児科・整形外科・皮膚科
眼科・脳神経外科・呼吸器外科・泌尿器科

〒174-0071 東京都板橋区常盤台4丁目25-5
TEL 03-3932-9181(代表)
受付時間: 8:00~12:30 13:00~17:00
診療日: 月~土曜日(土曜の午後は休診)



HP



LINE



Instagram

日本大学医学部附属板橋病院

がん相談支援センター



がん患者さん、ご家族、
地域の方、当院他院に
かかわらずどなたでも
ご利用できます。

治療や副作用への不安

治療と仕事の両立

セカンドオピニオン

医療費や
生活費への不安

在宅療養や栄養
について

緩和ケアやホスピスに
ついて

患者会について

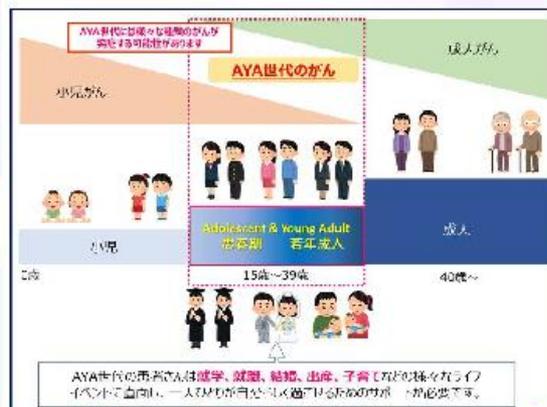
がんに関する相談を
無料で受けています

無料

がん専門相談員の研修
を受けた**看護師**や**医療
ソーシャルワーカー**が
相談にあたります



小児がん・思春期・若年性がん（AYA世代）の
ご相談もお受けしています。



直接**面談**するほか、
お**電話**でもご相談に
応じています。

相談の内容は同意なし
に**他者**に伝えることは
ありません。

担当医に代わって**治療の
判断**は行って
いません。



日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

東京都板橋区大谷口上町30-1

電話：03-3972-0011（相談直通）0570-01-8111（ナビダイヤル）

受付時間：月曜日～金曜日（病院休診日を除く）8：30～12：00、13：00～16：00



帝京大学医学部附属病院 帝京がんセンター がん相談支援室（がん相談支援センター）

ホームページは
こちらから↓



がんの患者様やご家族の相談窓口です。

がん治療について
知りたい

がん治療と仕事を
両立したい

セカンドオピニオン
を受けたい

緩和ケアやホスピス
について知りたい

医療費や生活費の
不安がある



小児がん、思春期・若年性がん（AYA世代）のお悩みもご相談ください。



〈場所〉 病院1階 14番窓口 入退院センター内
がん相談支援室（がん相談支援センター）

相談内容についての
プライバシーはお守りします。
どなたでもご利用いただけます。

〈相談時間〉 月曜日～金曜日 9:00～16:00
※祝日・年末年始（12/29～1/3）・創立記念日（6/29）を除く

〈相談方法〉 電話・面談
専属看護師・医療ソーシャルワーカーが
ご相談をお受けします。

〈電話番号〉 03-3964-3956（直通）

★ 夜間も電話相談をお受けしています ★

〈相談時間〉 月曜日・金曜日 17:00～21:00

〈電話番号〉 03-3964-1211（代表）
交換手に「夜間がん電話相談窓口へ」とお話しください



上の地図は概略のため、実際の地形とは異なりますのでご注意ください。



帝京大学 薬学部 病態生理学研究室の取り組み

健康な暮らしをサポートするため、研究や板橋区と連携した活動をしています。

食事や天然成分から健康を支える研究

薬剤師は薬だけではなく、食生活や運動の指導を通して地域住民の方々の健康をサポートしています。私達の研究室では、薬剤師を目指す学生とともに、健康な暮らしに向けて活用できる情報の根拠となる結果を得るために、食事に含まれる脂肪酸と病気との関係を明らかにする研究や天然由来の成分を利用して生活の質を高める研究を行っています。

どの脂肪酸が
体に良い？悪い？

加工食品に多く含まれる脂肪酸



オリーブ油に多く含まれる脂肪酸



肉類に多く含まれる脂肪酸



天然由来の成分で
生活の質が高められる？



天然由来の成分



香りの成分が含まれた水
アロマで使う精油

児童館などにおける活動



育児中のお母様方やお子様方とともに、毎回とても和やかな雰囲気です実施しています。

子育て応援教室を区内の児童館にて年間10回程度実施し、「女性の健康に関する情報」をお伝えし、「アロマハンドクリーム作り」を体験して頂いています。

・女性の健康に関する情報の提供

“産後ホルモンの変化”“適正体重”“骨の健康”といった話題を、研究室に所属する学生が自作のポスターを用いて、参加者に寸劇形式で伝えます。

・アロマハンドクリーム作り体験

ホホバオイルとミツロウから成るハンドクリームに、参加者に選んで頂いた好みのアロマ精油を加えます。

株式会社ジーシー

歯科医療機器総合メーカーならではのオーラルケアのお役立ち情報を公開しています



ちよつと
気になる



歯とお口のギモン

むし歯や歯周病 お口のトラブル
オーラルケアのお役立ち情報をご紹介します
<http://gcdental.jp/>

情報サイトのデザインは変更される場合がございます



製品開発の拠点
ジーシーR&Dセンター
(蓮沼町)



歯科の治療を受けるためのイスや歯を削る機械、歯型をとるためのものなど 歯医者さんで見かけるアイテムが約15,000種類 株式会社ジーシーは、歯医者さんで使われる専門的な医療器材を研究開発・製造・販売しています。

記載のQRコードはアクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス履歴は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。この変更はCookieを無効にすることで収集を拒否することができますので、お使いのデバイスのブラウザの設定をご確認ください。



日生薬局

【活動内容】

日生薬局では薬の相談だけでなく、管理栄養士による栄養相談を実施しています。調剤薬局の管理栄養士が専門的な立場として、食を通じて皆様の健康づくりや病気の予防・改善をサポートする為の栄養支援を行う拠点づくりを行っています。



※季刊ごとに管理栄養士が作成している栄養コラム・レシピや無料配布している資料もご用意しています！

場所：日生薬局 板橋店

時間：9:00～18:00（平日）

※店舗によって営業時間が異なる場合、また管理栄養士が不在の日時もありますので、栄養相談ご希望の方は事前予約の電話をお願い致します。

連絡先：03-5917-8988（日生薬局 板橋店）



TRUTH ABOUT WEIGHT

肥満症を知る



知っていましたか？

肥満症は、医学的に減量治療が
必要な慢性疾患です。

「肥満症を知る TRUTH ABOUT WEIGHT」では、
肥満と肥満症の違いや、肥満や肥満症に悩む方々を
適切にサポートする情報をご紹介します。



詳しく知りたい方は
こちら

肥満症を知る

検索



マルエツいーとぴあは お客様の健康を サポートします！

マルエツが運営する
料理&カルチャー教室

いーとぴあ



お気軽に
お問い合わせ
ください

マルエツ
板橋南町店
にて

マルエツキッズ 探検隊食育ツアー

マルエツ板橋南町店にて小学生対象の「マルエツキッズ探検隊食育ツアー」を開催しています。食べ物の栄養のお話をいーとぴあの管理栄養士スタッフから聞いた後は、実際にお店の中を探検して旬の食べ物を探したり、実際にお買い物をしたり、バックヤード見学をしたりと、食と触れ合う食育ツアーを体験できます。(無料・事前に店舗サービスカウンターにて予約制)



健活フェスタ(無料健康測定会)

マルエツ板橋南町店にて「ベジチェック(野菜摂取を簡易的に測定)」や「血管年齢」、「肌年齢」、「骨健康度」の無料測定会を実施しております。

測定以外にも簡単健康レシピやサンプルの配付や、ご希望の方には管理栄養士による簡易的な栄養相談もお受けしております。

(測定・栄養相談ともに無料。予約は必要ありません。)

板橋南町店でイベントの開催日時等についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

マルエツ 板橋南町店 03-3972-3670

料理&カルチャー教室いーとぴあ



埼玉県蕨市(京浜東北線蕨駅徒歩7分)にあるマルエツが運営する料理&カルチャー教室です。パンやお菓子、メーカーコラボ講座、オンライン講座などを普段は実施しております。最近ではInstagramにて、健康レシピやコラムの配信も始めました!ぜひご覧ください!



詳しくはこちら

外装の壁画は、地域のシンボルの存在！
建物の前を通るだけで、元気がもらえます！



スタジオ1



スタジオ2



プール



ダンベル



ゴルフレンジ



スカッシュコート

大充実の施設とプログラム！**ゴルフレンジ**や**スカッシュコート**等、珍しい設備もあります。ジムだけではなく、スイミングスクールやゴルフスクールもいかがでしょう♪



気泡プール



マシンジム



浴槽



シャワー

～運動を通じて体も心もリフレッシュ～
キャンペーンも定期的で開催中！
お問い合わせや見学等、お気軽にどうぞ😊



らくらくCAMセルフケアの会

体のケア

即効性

手早く自分自身の体の悩みを解消できるテクニック

短時間

毎日する体操ではなく、必要時にパッと元気にチャージ

どこでも

職場ではもちろん、ご自宅でいつでも気軽にできます



ハピネス整体・セラピーアカデミー

NPO法人日本セラピスト認定協会 公認指定校

東京都板橋区板橋2-62-8

身近な人にも
ケアできます



オンラインレッスン
少人数制の対面レッスン



場所：板橋区文化会館・グリーンホール・本校
日時：毎月第1・第3水曜日、毎週土曜日 10時～12時
入会：老若男女どなたでも
会費：1回2,500円



☎03-6915-5398

予防のための薬局 **みずほ薬局**

薬剤師・管理栄養士による健康講座を開催中！

参加無料

季節ごとに気を付けたいからだの不調やケア、予防法など
毎月テーマを変えてわかりやすく解説しています👆
ご自身や家族、大切な人の健康のため、
予防の大切さを知っていただきたいです。
予約なしで誰でもご参加いただけます！
お気軽にお立ち寄りください。

※開催日やテーマは薬局までお問い合わせください。



蓮根駅から徒歩約3分



みずほ薬局キャラクター
うぶげ



薬局外での出張講座も承っております！
下記の番号までお問い合わせください。
☎03-5916-0556

住所:板橋区蓮根2-31-11

電話:03-5916-0556

営業時間:月火水木 9:00~19:00
水 9:00~18:00
土 9:00~17:00