

いたばし健康ネット登録団体

いたばし健康プラン2030

【施策1】 健康な生活習慣 を目指す

ESクラブ

シニア健康体操のサークルです。日常生活で無理なくできるシニア向け体操を行います。関節、筋肉の機能を改善するストレッチを行い、脳トレや顔面運動などを取り入れています。

電話：03-3958-6657

場所：志村坂上地域センター他3カ所

日時：毎月3回（原則）火曜日9時30分～11時

気功サークル恵

腹式呼吸で体を動かす養生気功です。

電話：03-3965-4965、090-6529-5106

メール：kazue.may.kei@gmail.com

場所：蓮根ロータスホール 2 階

日時：毎週金曜日 午前中（月 4 回）

健康気功

中国伝統気功「一指禅功」を中心に「保健功」や「養生法」で、若々しく健康に過ごすことを目的に活動しています。気血の流れを良くし、自律神経を整え、免疫力を高め、肩こりや腰痛などの予防・改善にも役立ちます。

- **場所**：下板橋駅前集会所
- **日時**：毎月第2土曜日14時～15時30分
- **入会**：区内在住の方

公益社団法人板橋区シルバー人材センター スパークリングチーム

ダイヤ高齢社会研究財団に認定された会員インストラクターからなるスパークリングチームが、シニア向けに開発されたエアロビクスの教室を開催したり、健康体操などを指導しています。シニアエアロビクスは誰でも楽しく続けられ、元気力が向上します。

H P : <https://webc.sjc.ne.jp/itabashi/>



城北F・Iファイトクラブ

寸止めボクシングを中心に活動しています。ボクシング初心者の方から、スキルアップを望む経験者まで、親切、丁寧にレッスン致します。ボクシングは他の競技にも幅広く応用できる要素を持っており、基礎体力がつき、心身を鍛えることができます。

HP : <https://jyouhoku-fi-fight.club>



高島平気功・太極拳同好会

健康管理の為、自主的に練習しています。

- **電話**：03-3975-8035
- **場所**：旧高島第七小学校（地域開放教室）
- **日時**：毎週金曜日 午前中

日本空手道 建武館

女性専用のキックボクシングクラス(ソフトキック)では、肌荒れや過食の原因となるストレスの解消を目指して、キックボクシングの動きを使った筋力トレーニングと有酸素運動を行っています。

電話：03-3962-4206

メール：info@kenbukan.net

場所：氷川町46-4

日時：水曜日 10時～11時

※詳細はお問合せ下さい。

ハピネス整体・セラピーアカデミー

眼の疲れ、首の痛み、肩こり（肩甲骨内側）、お顔のリフトアップ、骨盤の歪み、ふくらはぎのたるさや足のむくみなどの体の悩みを、ご自身で解消できるセルフケア方法を指導し、健康的な生活を送れるように応援します。

HP : <https://www.happiness-happy.com>



やまと健康ヨーガ

「自分の足で一生歩く」を目標としたやさしい体操です。足元からほぐし、骨格を整え、ゆがみのない体を目指しましょう。また、腹式呼吸をすることで自律神経も整います。軽やかな体と心をご一緒に育んでいきませんか。お待ちしております。

電話：03-3974-1554

メール：egao3922@gmail.com

場所：下赤塚駅前集会所（赤塚七丁目集会所）

日時：第1・2・3（第1・3・5）

火曜日 13時30分～15時15分

ヨギフィール赤塚

ヨガおよびピラティスのレッスンを実施しています。

常温の自然な環境下で身体をしっかりと動かすことで、無理のない健康づくりを行っています。

HP : <https://www.yogifeel.com/akatsuka/>



ヨギフィールときわ台

ヨガおよびピラティスのレッスンを実施しています。常温の自然な環境下で身体をしっかりと動かすことで、無理のない健康づくりを行っています。

HP : <https://www.yogifeel.com/yft103/>



板橋童謡を歌う会

歌は身体が資本!全身の筋力を維持できる「オリジナル貯筋体操」、歌い継ぎたい童謡や唱歌、そして笑顔溢れる仲間と一緒に声を出しましょう!

電話 : 080-6750-7595

メール : nori-nori-company@ezweb.ne.jp

場所 : 文化会館地下練習室他

日時 : 月 2 回木曜日 14時30分～16時30分

一般社団法人 ロッキー さをり姉妹塾 まつぼっくり

現代手織り「さをり織り」。幅広い年齢層の方々（30代～70代）が織りを楽しんでいます。織物で自己表現することや、織りを通し無心になることで、ストレス解消のお手伝いができます。

電話：03-6913-0242

メール：Takashimadaira@rocky.from.tv

場所：高島平 1 丁目

日時：火曜日～土曜日

げんき 100！

健康体操や趣味活動を通して心身ともに健康に老後
を過ごしていける活動を行っています。毎回四季折々に
あった懐かしい童謡・唱歌を歌っています。元気100!グ
ループのパワーを皆さまにお届け致します。元気で百歳
の朝を迎えましょう！

電話：090-6478-8584

場所：大谷口北町集会所

日時：毎月第1木曜日、10時から

高島平・中台・志村 大正琴サークル

大正琴とギターのアンサンブルで一緒に歌いながら、介護施設や各種イベントに参加しています。誰にでもやさしく弾ける大正琴を通して、色々な曲を演奏します。ひとつの曲を弾けたという達成感や感動・喜びが得られます。

電話：090-1503-6829

メール：kohara116desu@docomo.ne.jp

場所：高島平・中台・志村

日時：毎月2回（場所によって異なります。）

徳丸 絵本読み聞かせ会

未就園児を対象に月1回、絵本の読み聞かせやエプロンシアター、手遊び、歌、体操などを取り入れて活動しています。絵本の読み聞かせをとおり、子どもとふれあう時間を過ごしてみませんか。

場所：徳丸三丁目集会所

日時：毎月第3木曜日（月により変更あり）

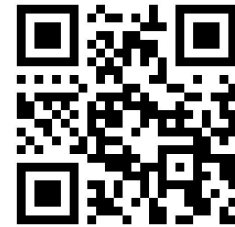
Instagram：「tokumaruyomikikase」 検索



パン工房・喫茶イクトス

障がい者支援施設イクトスマイムの利用者と支援員とで毎日パンの製造と販売をしています。むくどり食パンは一般的な食パンより約3割塩分を抑えた配合で製造しています。健康づくりにお役立てください。

HP : <http://mukudori.jp>



公益社団法人板橋区歯科医師会

歯科治療を通じて地域のみなさまの「安心」に貢献いたします。

【東京都板橋区歯科医師会歯科医療連携センター 歯科療養相談室】

お口に関する相談窓口です。通院困難な方の歯科検診、訪問診療、訪問口腔ケア、お困りごとなど、歯科衛生士が電話で相談をお受けいたします。

（電話 090-2466-3865 月～金10時～11時30分、13時～16時30分）

HP : <https://www.itabashikushikaishikai.or.jp>



板橋フリー栄養士会

年6回の定例会（勉強会、講演会、講習会）、区のイベントに参加（栄養相談、ミニ講座など）、料理講師の派遣、栄養相談・食についてのアドバイスなどを行っています。

電話：03-3579-2308（健康推進課栄養推進係）

場所：板橋健康福祉センター

日時：年6回（隔月）

板橋区浴場組合

毎月第1から第4の水曜日と木曜日の開店前に、65歳以上の方を対象に「元気おとせん!体操」を行っています。また、銭湯を拠点としたウォーキング活動を提案しています。

HP : <http://1010itabashi.or.jp/>



一般社団法人板橋区薬剤師会

私たち薬剤師は、保険調剤や医薬品の販売等を通して、区民のみなさまの健康づくりに貢献しています。

「薬局」を「地域の健康ステーション」として、みなさまの健康管理、健康相談のために、お気軽にご利用いただきたいと思います。

HP : <https://www.itayaku.jp>



イムス板橋リハビリテーション病院

地域密着の回復期リハビリテーション病院として、地域の皆さまの健康づくりに努めてまいります。「出張地域公開講座」、フレイル予防のための体操ができる「体操教室」「体力測定」などを無料で行っております。

HP : <https://ims.gr.jp/itariha>



医療法人社団 明芳会 イムス記念病院

当院は、生活習慣病治療に特化した急性期病院です。地域の皆様や患者様並びにそのご家族を対象として、公開講座を開催しています。皆様の健康づくりのお手伝いができるよう努めてまいります。お気軽にご参加・ご相談・お問合せください。

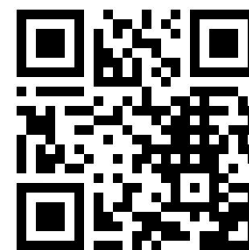
電話：03-3932-9181

場所：板橋区常盤台4-25-5

社会福祉法人国際視覚障害者援護協会

アジアを中心とした発展途上国より視覚に障害をもつ若い人々を留学生として招き、日本での勉学を支援している。

H P : <https://www.iavi.jp/>



ミアヘルサ株式会社 日生薬局

板橋区在住・在勤の皆様のかかりつけ薬局になりたい調剤薬局です。在宅訪問も行っております。地域包括支援を掲げ、薬剤師によるお薬セミナーを地域で開催しております。薬局内でも健康フェアや健康相談を開催しております。

電話：03-3341-2061

場所：

日生薬局板橋店（日本大学医学部附属板橋病院前）

日生薬局大山店（東京都健康長寿医療センター前）

日生薬局小豆沢店（板橋中央総合病院近隣）