

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2】 健康な生活習慣
を目指す

板橋スポーツ吹矢クラブ

区内3箇所の練習場で月に6回練習しています。安全で楽しく、面白く、長く続けられ、初めての方でも大丈夫です。いつでも無料体験ができます。健康を目指し、生きがいを見出すためにスポーツ吹矢をはじめませんか。

電話：090-3597-3775

場所：下板橋、下赤塚、志村坂上

日時：毎月土曜日・日曜日

（活動場所により異なる） 13時～15時

板橋区柔道整復師会

①はすの実介護予防教室（高島第6小学校）

②さくらテラス介護予防教室（ケアホーム板橋）

1クール3か月10回を、当会員指導の下に行います。

③区内各浴場

介護予防体操を約20分程度と健康の話を質問コーナーなどを交えて行います。

電話：03-3956-3850

日時：詳細はおとしより保健福祉センター
および各浴場にお問合せください。

上板橋ベリーダンスチームmaccy

ベリーダンスは、頭、肩、腕、指、腰、足をパーツごとに動かし、優雅に踊るインド舞踊です。ヒップスカーフ(コイン付)をつけて、音楽に合わせて踊るので、座っていても寝ていても楽しく踊れます。

依頼があればどこでも行きます。

電話：090-5515-1203

メール：rintom.2525@docomo.ne.jp

場所：板橋区内

日時：ボランティアの依頼があったときのみ活動あり

太極拳 華山会

薬や道具に頼らない健康法！下半身はしっかりと大地を踏んで、上半身は優雅に美しく、ゆったりと止まらず続ける運動です。「続けられるかな？」と弱気になった時には、支えてくれる仲間もできます。出前講習会やイベントの協力もできます。

電話：090-9003-9211

場所：蓮根駅周辺

日時：毎週月曜日 18時30分～20時30時

気功・太極拳 めぶきの会

気功・太極拳で和気あいあい楽しく健康づくりをしています。爽快に動く事でストレス発散にも繋がります。気功は自然治癒能力を高め病気になりにくい体をつくり、太極拳は姿勢を整え、体力や筋力を増進します。簡単な養生功の無料出張講座も行っています。

電話：03-3980-8625

場所：常盤台地域集会室・地域センター

日時：毎週金曜日 9時30分～11時30分

気遊会

気遊会は、「息は生命(いのち)の根源」という古来からの教えにもとづき、古今東西に伝わる「呼吸法(息吹法)」を学び、生命(いのち)をパワーアップする「氣」を習得する会です。「呼吸法」の歴史から体験まで、希望があれば出張講習会を行います。

電話：090-2640-2007

メール：dousin_m1093@ybb.me.jp

場所：常盤台3-27-3 パークサイド常盤2階
上板橋体育館 武道場（不定期）

日時：第2・4日曜日10時～11時

第1・3木曜日15時30分～16時30分

3 B 体操

3B体操とは、ボール、ベル、ベルターを使用する健康体操です。皆で楽しく音楽にあわせてストレッチ、筋力運動、脳トレ、ダンス等身体を動かしています。出張講座ができます。

- **HP** : <https://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>
- **電話** : 03 - 5398-1417
- **メール** : yoshiyoshimarui0921@gmail.com
- **場所** : 区内集会所等
- **日時** : 活動場所による



正心道空手

「空手・古武道の型」の専門道場です。健康維持・足腰強化、呼吸法の習得、自律神経のバランス調整を促します。接触する稽古はほとんどなく、衛生面、安全面にも良し!稽古内容は自分で決めることも可能、個人レッスンも可能です。

HP : <https://seishindo-japan.com>



ダイヤビック（サークル葵）

有酸素運動をとり入れたシニア向けエアロ他脳トレなど、楽しく体を動かしています。全身を使って、からだの機能をアップし、今の健康を維持することを目的としています。

電話：03-3979-1415、090-3524-8024

場所：板橋区立郷土芸能伝承館

日時：毎月第1・第3木曜日 13時30分～15時

N P O法人志村スポーツクラブ・プリムラ

卓球、バスケットボール、ゴルフ、ヒップホップ、フットサルが活動中。フットサルはU12、U15、大人チームがあり、トップチームは都リーグに参戦中です。多世代が一緒に楽しめる環境づくりを心掛けています。ぜひ、ご参加ください。

HP : <https://www.sscprimula.org>



N P O 法人日本トリム体操協会 いたばしトリム

だれでも!いつからでも!!運動が苦手でも!!自分のペースでできる健康体操です。いつまでも、笑顔で元気に動ける身体づくりを始めませんか?見学・体験はいつでもどうぞ!

H P : <http://www.nihon-trim.jp>



花咲き笑いヨガクラブ☆板橋

「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「笑いヨガ」を赤ちゃんから大人まで4世代一緒に楽しんでいます。笑いは最良の薬! 笑う健康体操「笑いヨガ」で免疫力アップ! 認知症予防にも効果が! みんなで笑うと「楽しい」

電話：090-4615-2371

メール：chong.fashil@gmail.com

場所：前野地域センター

日時：毎月第1日曜日（原則）10時～11時15分

ボイトレ&エクササイズ 「Relax-sing ♪」(リラクシング)

女性のためのボイストレーニング『リラクシング ♪』

ライフステージごとに変化する声と身体を、その時々之最良の状態へ導きます。

30～50代向け【カラオケヒットソングで楽しむボイトレ】クラス

60～80代向け【昭和歌謡やポップスで楽しむボイトレ】クラス

各クラス同年代な事もあり、皆さん楽しみながら声と身体の花康づくりにいらしています

最初は自信がなくても、気持ちよく歌えるようになります。詳細はHPへ

HP : <https://relax-sing.com>



楊名時太極拳ときわ台愛好会

老若男女万人の為の楊名時太極拳です。階位の取得も可能です。ゆったりとした動きの中で、有酸素運動を行い、心肺機能を高め、心の平安維持に役立ちます。お稽古のあとは、身も心もあたたかく、かるくなります。

- **電話**：03-3957-5875
- **場所**：常盤台区民事務所 2 階（和室A）
- **日時**：毎週金曜日（月 4 回）13時30分～15時

活き生きアート・板橋

"臨床美術"をベースに、季節に沿った絵画や立体など様々なアート制作をおこなっています。認知症予防、自己肯定感を養うだけでなくアットホームな区民同士のコミュニケーションの場になっています。(臨床美術はTOPPAN芸造研の登録商標です。)

電話：03-3933-2260、090-3905-0622

場所：グリーンホール

日時：毎月第1火曜日 10時～11時30分

江戸流手打ちそば二八の会

区内を中心に、江戸流そば打ちの普及を実践しているサークルです。年数回、区民を対象にそば打ち体験講座を開催。月2回、まなぼーと成増でそば打ちに興味のある仲間とそば打ちを行い、自ら打った蕎麦を皆で楽しく食しています。

HP : <https://noodles28.livedoor.blog>



介護予防サポーターの会

高齢者が主体的に地域で介護予防に取り組んでもらえるように支援するボランティアです。板橋区オリジナル介護予防体操『元気おとせん!体操』を紹介します。

電話：03-5970-1117

（おとしより保健福祉センター介護予防係）

場所：板橋区全域

日時：随時

株式会社ジーシー

株式会社ジーシーは、歯科医院の診療の時に使われるイスや詰め物、入れ歯の材料などを研究・開発し、製造・販売しています。また、「歯とお口の健康情報サイト」でお口の健康に関するいろいろな情報をご提供しています。

HP : <https://www.gc.dental/japan>



ギラン・バレー症候群 患者の会

患者や家族、関係者のネットワークを作り、患者のQOLを向上させるための活動を行っています。医療福祉機関の研究や他の団体への協力も行っています。ギラン・バレー症候群や難病への理解を広めるための活動にも取り組んでいます。

HP : <https://www.gbsjpn.org>



傾聴ボランティア　こだまの会

いたばし総合ボランティアセンター・高齢者施設で、対面を実践しています。「誰かと話をしたい」という高齢者の心に寄り添い、傾聴に努めています。同時に、私どもも「その方の人生から学ぶこと大」です。

メール： 3432594901@jcom.home.ne.jp

場所： いたばし総合ボランティアセンター 高齢者
福祉施設

日時： 定例会は偶数月・第2火曜日
13時30分～15時30分

こころのフラット

こころに疲れや悩みを感じている方が、会員との交流によって明るく生活ができるようにお手伝いしています。「おしゃべり」の中からよりよい解決方法を感じてもらえるようにしています。こころの健康に関する事業・行事のお手伝い。

電話：080-5412-9960

場所：いたばし総合ボランティアセンター

日時：毎月第1火曜日（1月を除く）

14時～15時30分

子育てサークル交流会

ひと月に1回、子育て情報紙のすくすくネット(1600部無料配布)を発行。子育て支援団体、子育てサークルの情報交換・発信を行う。年1回11月に子育てのお祭り「すくすくまつり」を実施。

- **電話**：080-5387-0295
- **メール**：takeuchi426@gmail.com
- **場所**：グリーンホール7階 団体交流コーナー
- **日時**：毎月第3金曜日 9時30分～11時30分
- **入会**：子育てに関係のある活動をしている団体及び個人。
(営利や宗教を目的にする団体及び個人は参加を認めない。)

城北のさくら会

大正琴を弾いています。ボランティア活動として介護施設や地域のイベント活動、発表会等に参加しています。仲間と一緒に弾くことで心を通わせることが出来、手(指)の運動にもなり、誰でも弾ける大正琴で趣味を深めて楽しめます。

電話：090-3597-3775

場所：下板橋、下赤塚、志村坂上

日時：毎月土曜日・日曜日

(活動場所により異なる) 13時～15時

NPOみんなのセンターおむすび デイサービスおむすび

65歳までの中途障がい者（高次脳機能障がい等）や難病者が様々な活動を通して、充実した地域生活を目指しています。デイサービスおむすびに通所することで生活にリズムを呼び、健康的な生活を目指すことができます。あなたもおむすびの仲間になりませんか。

HP : <http://omusubi.or.jp>



働くもののいのちと健康を守る 板橋センター

- 労働安全、衛生問題の学習会や教室など
- 労働災害、メンタルヘルスなど安全衛生にかかわる相談活動

- 電話：03-6380-5638
- メール：inoken-itabashi@kenbun.org
- 場所：板橋区内
- 日時：9時～18時
- 入会：規約を認めた個人・団体

はつらつシニアいたばし

おおむね55歳以上の方対象の無料職業紹介所です。就業相談、紹介状の発行、多様な働き方や社会参加に関する相談、再就職支援講座や合同就職面接会などを行っています。働くことや社会参加活動を通じて、生きがいづくり、健康づくりにもつながります。

HP :

https://www.itabashishakyo.jp/files/pdf/service_006.pdf



マザーグースの会

地域の親子（0歳～幼児）に季節に合わせて英語の歌、手遊び、お話を紹介しています。ゆったりと歌やお話を味わい、親子で心を通わせます。お友達づくり、子育てを楽しみたい方は是非ご連絡ください。

電話：080-5378-0295

メール：takeuchi426@gmail.com

場所：志村坂上地域センター、下板橋駅前集会所等

日時：月に1～2回　日曜日　10:00～11:00

いたばしアレルギーの会

アレルギーに関するさまざまな問題を解決するための活動を通じて、子どもたちのすこやかな成長を応援することを目指しています。交流会の開催、専門医による学習会や講演会に参加し、標準治療に関する知識を会員とともに学びます。

メール： itabashiallergy@yahoo.co.jp

場所： いたばし総合ボランティアセンターなど

日時： 活動日はTwitterやブログで配信しています。

ツイッター： [@itabashiallergy](https://twitter.com/itabashiallergy)

ブログ： <http://00happy00.blog33.fc2.com/>



板橋区子宮がん体験者の会 いたばしひまわりの会

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、子宮がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。子宮がん検診の受診を呼びかける啓発活動にも取り組んでいます。

電話：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）

場所：板橋区保健所

日時：年 1 回

板橋区難病者と家族連絡会

「難病等の患者と家族の医療と福祉の充実、向上を図ること」を目的に結成されました。ピアカウンセリングの活動もしています。難病のご家族の方はもちろん、お知り合いの方にもご紹介ください。

電話：03-3579-7059

メール：omusubi@polka.ocn.ne.jp

場所：区内全域

主に障がい者福祉センター（高島平9丁目）

日時：毎月第3土曜日、14時～16時

板橋区乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、乳がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。乳がんの体験談を話したり、イベント等で乳がん予防や乳がん検診の受診を呼びかけています。

電話：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）

場所：板橋区保健所

日時：年5回

経路指圧普及会「指圧で健康になる会」

プロ指圧師による経絡指圧の自主学習グループです。介護施設での指圧ボランティアや都内のイベント等で体験をしてもらっています。体験後は「不調」と「健常」の違いが自覚できるようになります。指圧を通して自身の健康管理ができるよう援助します。

電話：03-3985-1060

場所：都内

日時：毎月 1 回

Facebook：<http://www.facebook.com/shiatsu.tokyo>

公益社団法人東京都助産師会 板橋地区分会

- 月1回の定例会及びSlackにて随時情報交換
- neruco赤ちゃん食堂・おゆずり会等にて、助産師何でも相談やベビーマッサージ体験会
- いのち・思春期・更年期の健康教育
- 避難所運営連絡会出席・夜間避難所開設訓練参加

電話：090-8117-6700

メール：itabashijosanshimw@gmail.com

場所：イベント会場にて

日時：第2水曜日および随時

<https://itabashi-josanshi.amebaownd.com>



帝京大学薬学部病態生理学研究室

生活習慣病（糖尿病や脂質異常症、動脈硬化症など）と食に関する研究や、女性の健康管理に対するサポートなどについて、未来の薬剤師である学生たちが日々取り組んでいます。児童館での「子育て応援教室」にも参加しています。

電話：03-3964-8216