

ニコニコウォーキングの会

ニコニコと笑顔でいつまでも元気にと願う仲間です。季節の花、庭園、公園、神社仏閣、史跡を散策。5つのグループで下見、企画立案します。よい汗で体力や思い出作りのできるコースを案内。新しい発見ができます。

- **電話**：03-3932-5777
- **場所**：都内・近郊他
- **日時**：第1水曜日
(1月と5月は第2水曜日、8月は休み)
- **入会**：会員の推薦、役員会の承認

いたばしノルディックウォーキング塾

「いたばしノルディックウォーキング塾」でホームページの検索が可能です。好評の街歩き企画やノルディックウォーキングの基本姿勢や歩き方を指導します。

- **電話**：090-1760-7321
- **メール**：pyonusagi@gmail.com
- **場所**：街歩きは現地集合（第2土曜日）
都立城北中央公園（第3・第4土曜日）
- **日時**：毎月第2・第3・第4土曜日9時45分～12時
- **入会**：歩くことが可能な方はどなたでも

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
- **入会**：上板橋体育館有料スクール（ベリーダンス）に参加している方で、ボランティア活動を希望する方

Liko Lino Hula (リコ リノ フラ)

フラダンスを通じて心身ともに明るくすこやかにをモットーとして、伝統的な曲からハワイで人気の曲まで楽しく踊ります。板橋区内のイベントを中心に活動していきます。フラ初心者の方も大歓迎です。

- **電話** : 050-3172-5505
- **場所** : 高島平一丁目集会所
- **日時** : 毎月第1、第3、第4土曜日
 - ①13:30～14:50 ②15:00～16:20 ③18:30～19:50
- **入会** : 女性

フラ・アネラ

フラを通じて体力の維持向上、地域福祉貢献活動の推進を行っています。日本語の歌でフラダンスを披露します。座ったままで参加可能です。聞き覚えのある歌と一緒に歌うことも可能です。フラダンスで笑顔と元気をプレゼント。

- **電話**：090-3098-8925
- **場所**：ハロープラザ
- **日時**：毎月第2・第4木曜日 10時～11時30分
- **入会**：要相談

板橋スクエアダンスの会

軽快なカントリーミュージックに合わせ、動きを指示する“コーラー”の指示のとおりに行います。体を動かし、頭を使い、そして何よりも笑えます。老若男女どなたでも、歩いて耳の聞こえる方なら誰でも楽しめます。他のダンスとは違う楽しいダンスです。

- **電話**：03-6906-4051
- **メール**：motomura195612@gmail.com
- **場所**：前野ホール
- **日時**：月3～4回日曜日 18時～20時30分

ひまわりフォークダンスサークル

健康に過ごすことを目標に、和（輪）気あいあいフォークダンスを踊って心身共にリフレッシュしています。初心者講習会も行っていますのでお気軽にお越しください。明るく楽しい仲間がお待ちしています。イベント出演、施設訪問なども協力します。

- **電話**：03-3936-2138
- **場所**：まなぼーと大原
- **日時**：毎週木曜日 13時30分～16時

あじさい体操グループ

健康体操を行っています。

- **電話**：03-3931-5689
- **場所**：上板橋健康福祉センター 2階集会室
- **日時**：木曜日（月2回）
- **入会**：どなたでも

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
- **入会**：中高年

NPO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!



- **HP** : <http://www.nihon-trim.jp>
- **電話** : 03-3938-2018
- **場所** : ①清水地域センター (いたばしトリム体操クラブ)
②北町集会所 (リフレッシュトリム体操クラブ)
- **日時** : ①毎週木曜日10時~11時45分
②毎週火曜日13時30分~15時

大人健康体操教室

手指、足指から始め全身運動へ。|つ|つの動きをていねいに指導いたします。楽しく身体を動かして、その人なりに動ける身体を目指しましょう。企業、町会、集いの健康づくりをお手伝いいたします。

- **電話**：03-3937-2818
- **場所**：上板橋、その他出張可（5人以上のグループ）
- **日時**：毎週月曜日・木曜日 10時30分～12時
毎週日曜日 10時30分～12時
- **入会**：月曜日・木曜日は女性対象、日曜日は性別問わず

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



健康体操けやきの会

50歳以上の女性のグループです。ストレッチからリズム体操、リトミックは頭の体操にもなります。種具のブルームイトで、自分に合った運動を取り入れ、健康は自分で守るをモットーに「楽しく長く」に努めています。

- **電話**：03-6780-1212
- **場所**：上板橋健康福祉センター 2階集会室
- **日時**：毎週月曜日 10時～11時30分
- **入会**：どなたでも

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
- **入会**：可

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
- **入会**：20歳以上の初心者歓迎

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）15時30分～16時45分

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。

- **電話** : 03-5926-6211
- **場所** : ときわ台
- **日時** : 火曜日～木曜日10時～21時
土曜日・日曜日・祝日9時～17時
(月曜日・金曜日は休み)
- **入会** : 医師に運動を止められていない方



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。

- **電話**：03-6904-0502
- **場所**：赤塚新町
- **日時**：火曜日～木曜日10時～21時
土曜日・日曜日・祝日9時～17時
(月曜日・金曜日は休み)
- **入会**：医師に運動を止められていない方



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
- **入会**：条件は特になし

城北兵法会

貴重な伝承を大切に、抜刀術や剣術の稽古会を運営しております。少人数制ですので各人の体力、練度に応じた稽古に努めております。無料の体験稽古や健康増進を目途とする小太刀の回を設けておりますので、お問い合わせください。

- **HP** : <http://www13.plala.or.jp/j-hyoho>
- **電話** : 03-3972-3754
- **メール** : ishigaki.tetsurou@beige.plala.or.jp
- **場所** : コーシャハイム向原コミュニティサロン
大谷口地域センター向原ホール
- **日時** : 毎週日曜日 9時～13時
- **入会** : どなたでも (18歳未満は保護者の同意が必要)



NPO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>
- **メール** : munehiro@flex21.co.jp
- **場所** : 中台、志村、上板橋
- **日時** : 種目により週1~3回
- **入会** : 小学生以上



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。

- **HP** : <https://webc.sjc.ne.jp/itabashi/>
- **電話** : 03-3964-0871
- **場所** : グリーンホール他8ヶ所
- **日時** : 平日10時～11時 ※シルバー主催教室
- **入会** : 板橋区在住で60歳以上の方

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、基礎体力が付き、心身を鍛えることができます。

- **HP** : <https://jyouhoku-fi-fight.club>
- **メール** : info@jyouhoku-fi-fight.club
- **場所** : 志村コミュニティホール
- **日時** : 毎週土曜日 9時～12時



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。

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** : <http://www.seishindokarate.net>
- **電話** : 03-5926-7660
- **メール** : seishindoassociation@outlook.jp
- **場所** : 正心道空手大山道場 (大山金井町38-5-1階)
- **日時** : 月～水曜日16時～20時30分、土・日曜日11時～17時
※木・金曜日は休館
- **入会** : 3歳以上



柔力球板橋 2016

明るく楽しくをモットーに砂の入ったボールをラケットに乗せて、音楽に合わせて柔力球の基本の動きを行います。曲を聞いて、手と足を動かしますので脳トレに良い健康なスポーツです。区の行事や施設への慰問に行きたいと思っています。

- **電話**：03-3965-3872、090-7948-1940
- **場所**：まなぼーと大原 1階多目的室
- **日時**：毎週木曜日 10時～11時50分
- **入会**：興味のある方

南常盤台自彊の会

全身を動かす31種類の動作で病気に強い体質を作ります。マッサージ、指圧、整体術など、手技療法も行います。

- **電話**：03-3956-4738
- **場所**：南常盤台一丁目集会所 2階和室
- **日時**：毎週火曜日（月4回） 10時～11時30分
- **入会**：どなたでも

大谷口自彊の会

全身を動かす31種類の動作で病気に強い体質を作ります。マッサージ、指圧、整体術など、手技療法も行います。

- **電話**：03-3956-4738
- **場所**：大谷口地域センター 2階和室・3階洋室
- **日時**：毎週水曜日（月4回） 10時～11時30分
- **入会**：どなたでも

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

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）

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

めぶきの会 気功・太極拳

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

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
- **入会**：気功・太極拳が出来る方

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

太極拳 大地会

太極拳の基本動作を丁寧に行い、徒手(24式・48式、総合太極拳、養生功)器械(32式・42式剣、扇)など動作を学び、昇段昇級審査、大会参加にも対応しています。音楽に合わせて心地よく楽しく仲間づくりをしています。

- **電話** : 03-3968-9318
- **場所** : 志村コミュニティホール、まなぼーと大原
- **日時** : 火曜日 午前、木曜日 午前・午後

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

太極拳・伝統楊式系健気服扇功社

太極拳の「推手」という練習法を重視して活動しています。「推手」の練習は、アルツハイマー病の予防に効果があるともいわれています。また、伝統太極拳の練習は、気功の効果が高く、身体や内臓、脳内の活動を活性化させます。

- **電話**：090-5139-3289
- **メール**：taijiquan20184@docomo.ne.jp
- **場所**：仲宿地域センター2階第1洋室
- **日時**：毎週月曜日 19時30分～21時