

健ちゃん通信

発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係（電話番号：03-3579-2727）

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を  で示しています。



 地域の活動に
主体的に関わる **重点**

はじめよう・続けよう！仲間と健康づくり



「いたばし健康ネット」は、地域で健康づくりを推進していくためのネットワークです。

平成16年に初開催された「いたばし健康ネット博」で活動を開始し、これまで「健康まつり」、「健康づくり活動展」等、区主催イベントへの参加や、区公式ホームページにおける活動紹介などを実施し、令和6年度で20周年を迎えました。

20周年を記念し、開始当初からご活躍されている「区民主体の団体」※に対して、感謝の気持ちを表し、益々のご活躍を応援する『20周年アワード』を開催し、感謝状と記念品を贈呈しました。

※「区民主体の団体」とは…活動に際して特定の資格や免許は不要で、区民が自主的に集まり、自身達の健康を増進する活動を行ったり、周囲に向けた普及啓発・ボランティア活動等を行ってきた団体。

20周年アワード受賞団体の紹介

※五十音順で掲載しています。



大人健康体操教室

全身運動を意識した健康体操をしている団体。楽しく身体を動かすことをめざして、区・企業・町会等、集いの健康づくりをお手伝いしている。

★受賞コメント★

初年度に区役所1階でのイベントに参加し、早くも20年。体操を通じてたくさんの方とふれあいながら、歳を重ねて、あらためて「心と体の健康の大切さ」を実感しています。これからも健康第一です！



健康体操けやきの会

ストレッチ、リズム体操、リトミック等を行っている団体。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」に努めている。

★受賞コメント★

けやきの会は、結成から40年が経ちました。これまで世代交代もありましたが、みんなで楽しく活動してきました。今後も頑張ります。



げんき100！

健康体操、小物づくりなどの趣味活動、童謡・唱歌を歌う等、幅広く活動し、会員同士が交流している団体。生涯にわたり、100歳まで心身ともに健康で過ごすことをめざし、活動を継続している。

★受賞コメント★

げんき100！結成から24年が経過しました。コロナ等で一時は大変な経験もりましたが、年間でスケジュールを立てながら、様々な活動を楽しみに継続してきました。「来て良かった」というみんなの声が元気の源です。



子育てサークル交流会

子育てを応援するサークル等が集まり、情報交換、情報紙発行、「すくすくまつり」の開催などを行っている団体。地域の子どもを中心とした、心身の健康づくりに寄与している。

★受賞コメント★

表彰していただき、ありがとうございます。今回の表彰の喜びをみんなで分かち合い、今後の活動につなげていきたいと思っております。これからも頑張りますので、よろしくお祈りします！



3B体操

ボール・ベル・ベルダーを用いて、みんなで楽しく音楽に合わせたストレッチ、筋力運動、脳トレ、ダンス等を行い、身体を動かしている団体。出張講座によって、地域での体操も行っている。

★受賞コメント★

今まで3B体操をたくさんの方と行って、健康づくりに励んできました。これからもより一層頑張り、多くの方の健康づくりに貢献できるよう活動していきます！



太極拳 大地会

太極拳の基本動作を丁寧に、徒手と器械等の動作を学び、昇段昇級審査や大会に参加している団体。音楽に合わせ、心地よく楽しく仲間と活動している。

★受賞コメント★

みんな元気で、病気や怪我也少なく、ここまで継続してきてことができました。会員各々が、「みんなに会いたい！」という気持ちで毎回参加し、お互い元気を貰ってきました。これからも仲間を大切に頑張っていきたいです。



ニコニコウォーキング

いつまでもニコニコと元気であることを目標に、ウォーキングをしている団体。季節の花、庭園、公園、神社仏閣、史跡の散策について、5つのグループに分かれて企画立案をして、活動を継続している。

★受賞コメント★

会員の入れ替わりがありつつも、30名程の仲間とみんなで活動してきました。歳を重ねても、元気で歩くことをこれからもめざしていきたいです。



ほほえみの会

ダウン症児をもつ保護者の心に寄り添い、共に悩みを解決するための交流会や、福祉に関する情報提供を行っている団体。年間を通じて、イベント活動、区行事に参加している。

★受賞コメント★

会員の一人ひとりの意見を大切に、コツコツと活動してきました。たった一人の「何かをやりたい」という意見であっても実現できるよう、みんなで頑張りながらここまで続けてきました。これからも若者からベテラン世代まで、世代間の交流を大切に頑張っていきたいです。

城北のさくら会



仲間と一緒に弾くことで心を通わせ、手(指)の運動にもなる「大正琴」を弾く団体。ボランティア活動として、介護施設や地域のイベント、発表会等にも参加している。

★受賞コメント★

20年以上仲間と共に演奏してきて、自分達が健康で元気だからこそ、様々な場所で演奏し、区民のみなさんを笑顔にすることができました。表彰していただき、大変光栄に思います。



徳丸・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、体操等を行っている団体。活動を通じてふれ合い、子ども達の心身の健康づくりに寄与している。

★受賞コメント★

結成22年となり、今まで子育て・仕事等と両立しながら継続してきました。会の活動を通じて、素敵な経験をたくさんすることができました。これからも、昔ながらの「心温まる」読み聞かせ活動を頑張っていきたいです。



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)気あいあいとフォークダンスを踊って、心身共にリフレッシュしている団体。イベント出演や、施設訪問等により、地域での健康づくりに寄与している。

★受賞コメント★

現在、会員は80代や90代が中心となっていますが、今も昔と変わらず、仲間と元気に毎週フォークダンスを通じた健康づくりに励んでいます。20年間続けてこられて良かったです。

ボランティアグループSV板橋



①タバコの吸殻拾い、②囲碁、③ハンドベル演奏の3つの柱があり、それぞれのボランティア活動をしている団体。イベントへの協力、施設との交流も広げて、楽しく触れ合うことをめざしている。

★受賞コメント★

これまでずっと、仲間と共にゴミ拾いやハンドベル演奏を継続してきました。毎月定例会を行って意見を出し合い、一人ひとりの意見を大切にして活動してきたことが、継続とみんなの笑顔につながってきたと感じています。

表彰式の様子

令和7年2月5日に開催された「健康づくり推進協議会」
 の場で、板橋区健康生きがい部の水野部長から
 代表の3つの表彰団体へ、感謝状と記念品が授与されました。



おめでとうございます!

あなたも仲間と健康づくり、はじめませんか

仲間と健康づくりに取り組むことで、一緒に活動する楽しさを共有したり、互いに励まし合うことで意欲が向上するなど、良い効果につながると考えられます。また、グループとして定期的に活動することで、健康づくりを継続しやすくなることが期待できます。

いたばし健康ネットでは、健康づくり活動を行っている団体、健康づくりをサポートしている団体・企業など、令和7年2月現在、以下の114団体が登録しています。各団体の詳細は、区ホームページをご覧ください。※区ホームページへのアクセス方法は、次ページの末尾に記載しています。

体を動かして健康づくりをしている団体

運動1	ニコニコウォーキングの会	運動2	いたばしノルディックウォーキング塾
運動3	上板橋ベリーダンスチームmaccy	運動4	Liko Lino Hula (リコリノフラ)
運動5	フラ・アネラ	運動6	板橋スクエアダンスの会
運動7	ひまわりフォークダンスサークル	運動8	あじさい体操グループ
運動9	ダイヤビック (サークル葵)	運動10	NPO法人日本トリム体操協会いたばしトリム
運動11	大人健康体操教室	運動12	3B体操
運動13	健康体操けやきの会	運動14	ESクラブ
運動15	やまと健康ヨガ	運動16	花咲き笑いヨガクラブ☆板橋
運動17	ヨギフィールときわ台	運動18	ヨギフィール赤塚
運動19	板橋スポーツ吹矢クラブ	運動20	城北兵法会
運動21	NPO法人志村スポーツクラブ・プリムラ	運動22	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
運動23	城北F・Iファイトクラブ	運動24	日本空手道 建武館
運動25	正心道空手	運動26	柔力球板橋2016
運動27	南常盤台自彊の会	運動28	大谷口自彊の会
運動29	健康気功	運動30	気功サークル恵
運動31	気遊会	運動32	めぶきの会 気功・太極拳
運動33	高島平気功・太極拳同好会	運動34	太極拳 ときわ台愛好会
運動35	太極拳 大地会	運動36	太極拳 華山会
運動37	楊名時太極拳 板橋清水教室愛好会	運動38	太極拳・伝統楊式系健気服扇功社

音楽で健康づくりをしている団体

音楽1	コーラス歌う会「二輪草」	音楽2	板橋童謡を歌う会
音楽3	オカリナ同好会	音楽4	USクラブ四葉のクローバー
音楽5	高島平・中台・志村 大正琴サークル	音楽6	城北のさくら会
音楽7	ボイトレ&エクササイズ「Relax-sing♪」		

健康をサポートしている団体			
サポート1	子育てサークル交流会	サポート2	NPO法人いたばし子育て支援フラワー
サポート3	Waku Waku サロン	サポート4	徳丸 絵本読み聞かせ会
サポート5	マザーグースの会	サポート6	板橋区ダウン症児・者 親の会「ほほえみの会」
サポート7	板橋区発達障害児者 親の会 IJの会	サポート8	東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 ヒューマンライフ支援センター
サポート9	いたばしアレルギーの会	サポート10	東京YWCA板橋センター
サポート11	板橋区シニアクラブ連合会	サポート12	げんき100!
サポート13	傾聴ボランティア こだまの会	サポート14	介護予防サポーターの会
サポート15	ふれあい広場 まえの	サポート16	NPO法人ゆずり葉
サポート17	ヘルスケア工房フレトレセンター	サポート18	はつらつシニアいたばし
サポート19	働くもののいのちと健康を守る板橋センター	サポート20	ここピア板橋
サポート21	こころのフラット	サポート22	ボランティアグループSV板橋
サポート23	ひやしんす城北	サポート24	若年認知症いたばしの会 ポンテ
サポート25	成増まちの学校NMK	サポート26	NPOみんなのセンターおむすび デイサービスおむすび
サポート27	江戸流手打ちそば二八の会	サポート28	特定非営利活動法人 なないろ
サポート29	生き生きアート・板橋	サポート30	パン工房・喫茶・イクトス
サポート31	ハートワーク・こすもす	サポート32	一般社団法人ロッキー さをり姉妹塾まつぼっくり
サポート33	板橋区難病者と家族連絡会	サポート34	ギラン・バレー症候群 患者の会
サポート35	板橋区子宮がん体験者の会 いたばしひまわりの会	サポート36	板橋区乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

医療関連団体・企業			
医療企業1	公益社団法人板橋区医師会	医療企業2	公益社団法人板橋区歯科医師会
医療企業3	一般社団法人板橋区薬剤師会	医療企業4	板橋区柔道整復師会
医療企業5	板橋区医師会在宅医療センター療養相談室	医療企業6	公益社団法人東京都助産師会板橋地区分会
医療企業7	板橋区地域密着型サービス事業所連絡会	医療企業8	一般社団法人東京都医療ソーシャルワーカー協会
医療企業9	板橋区はりきゅうマッサージ師協会	医療企業10	いたばし鍼灸マッサージ推進機構
医療企業11	社会福祉法人国際視覚障害者援護協会	医療企業12	板橋フリー栄養士会
医療企業13	板橋区食品衛生協会	医療企業14	板橋区浴場組合
医療企業15	中央卸売市場 板橋市場協会 企画活性化委員会	医療企業16	東京都水道局板橋営業所
医療企業17	東京都下水道局西部第二下水道事務所	医療企業18	東京都赤十字血液センター
医療企業19	地方独立行政法人東京都立病院機構東京都立豊島病院	医療企業20	IMSグループ医療法人社団明芳会高島中央総合病院
医療企業21	医療法人社団 明芳会 イムス記念病院	医療企業22	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
医療企業23	日本大学医学部附属板橋病院がん相談支援センター	医療企業24	帝京大学薬学部病態生理学研究室
医療企業25	エーザイ株式会社	医療企業26	日生薬局
医療企業27	株式会社ジーシー	医療企業28	ノボノルディスクファーマ株式会社
医療企業29	株式会社マルエツ	医療企業30	コナミスポーツクラブ 成増
医療企業31	あるこも〜ね 温楽隊	医療企業32	ハピネス整体・セラピーアカデミー
医療企業33	経路指圧普及会「指圧で健康になる会」		

各団体の詳細については、区ホームページ内「いたばし健康ネット登録団体の紹介」をご覧ください。
※団体名の左に、団体の分類とページ数を示しています。

いたばし健康ネット



区ホームページから各団体の詳細をご覧ください。以下へお問い合わせください。

- 健康推進課健康づくり・女性保健係
- 窓口：板橋区役所南館3階21番窓口
 - 電話：03-3579-2727
 - ファクス：03-3962-7834

