



集まるっ! 元気マップ

※Dコーシャム加賀
L板橋三丁目町会事務所
Sラ・アクションビル
上記の3か所は、写真の掲載が
ありませんのでご注意ください。

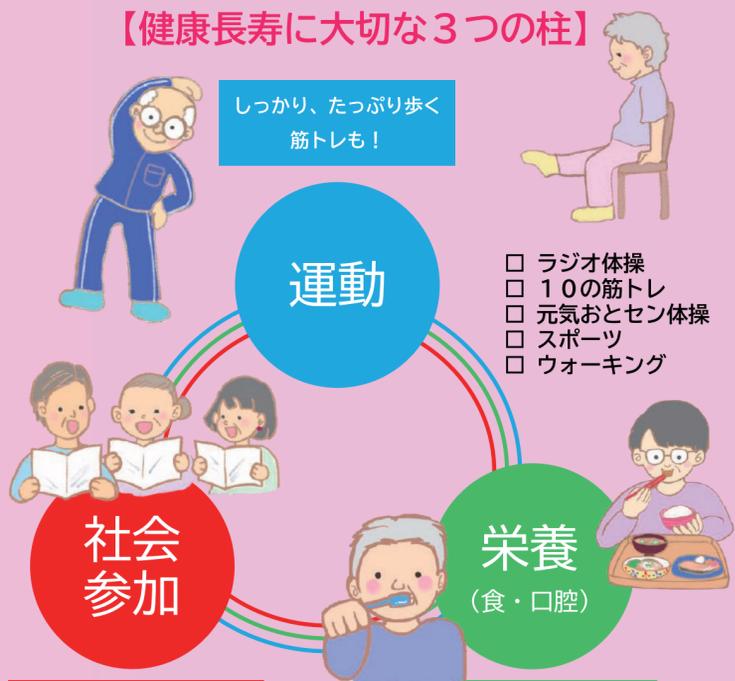


支え合い会議板橋は、板橋区版 AIP（誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けること）を実現するために、板橋地区ならではの「支え合いの仕組みづくり」を目指して活動しています。
このマップは、高齢者の方が参加できる活動や団体を紹介しています。ぜひご利用ください。

【マップに関するお問合せ】
支え合い会議板橋 事務局
板橋区社会福祉協議会 地域包括ケアシステム推進係
TEL 03-3964-0236

※板橋地区とは…
板橋1丁目 板橋2丁目1～17番・22～53番・56～69番
板橋3丁目 板橋4丁目
加賀1丁目 加賀2丁目1～5番・12～15番
大山東町 17番・19番・21～25番・28番・30～55番

【健康長寿に大切な3つの柱】



ラジオ体操・太極拳

区内の公園で毎日6時30分からラジオ体操を実施しています。参加を希望する方は、直接公園にお越しください。

1 太極拳同好会「清華」



日時: 毎朝6時30分～7時05分 (雨天を除き毎日開催)
場所: ①板谷公園
内容: ラジオ体操をしたあと、太極拳を行います。
会費: 音響機器の電池代として入会時のみ1000円がかかります

2 ラジオ体操・太極拳



日時: 毎朝6時30分～7時00分 年中無休(雨天を除く)
場所: ⑥東板橋公園
内容: ラジオ体操(第一・第二) 太極拳

3 ずたずた(寸寸の会)



日時: 毎朝6時30分～7時00分
場所: ②加賀公園
内容: NHKのラジオ体操をして、6時45分から7時まで歌を歌います。

10の筋トレ

「近くで!みんなで!介護予防に効果ある運動を!」をコンセプトに週1回程度10の筋トレを行っています。参加を希望する方、新たにグループを立ち上げたい方は下記までご連絡ください。
【連絡先】
板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係
TEL 03-5970-1120

7 加賀ガーデンハイツ 筋トレの会



日時: 毎週月曜日 15時00分～1時間程度
場所: ③加賀ガーデンハイツ 別棟2F集会所(洋間)
参加費: 100円(ひと月)
※現在、会場スペースの都合により当マンションの居住者のみが対象となっています。

8 加賀みどり会 (10の筋トレ)



日時: 毎週火曜日 10時00分～11時00分
場所: ⑥グランフィナーネ加賀 2階集会所
参加費: 1回100円(非会員)

9 スマイル筋トレ加賀



日時: 毎週火曜日 10時00分～11時00分
場所: ⑩コーシャハイム加賀 令和5年5月までは、初級コースの体操を行っています。

介護予防体操

板橋区民の65歳以上の方を対象に月1回、銭湯の開店前に指導員による介護予防体操を行い、終わった後に無料で入浴できます。営業時間内に銭湯の窓口までお申しください。

1 板橋区 介護予防体操



日時: 第1・第2・第3・第4木曜日 14時30分～15時00分
場所: ①金松湯
内容: 柔道整骨師会の協力で20分の体操後、入浴(無料)をさせていただきます。

4 ラジオ体操の会



日時: 毎朝6時30分～ (ラジオ放送と同時に開始)
場所: ⑩板橋駅前公園
内容: ラジオ体操第一・第二

5 ハートの会



日時: 毎朝6時30分～6時40分
場所: ⑥加賀第二公園
内容: NHKのラジオ体操に合わせて実施
※年末年始及び雨天等荒天時は休止 朝の清々しい空気を吸って皆で体操。一日の始まりを元気に楽しく!

ウェルネス (介護予防)活動

ウェルネススペース板橋で活動している団体です。参加を希望する場合は、下記までご連絡ください
【連絡先】
板橋区おとしより保健福祉センター 介護予防係
TEL 03-5970-1117

1 ロータスA ウォーキング



日時: 第2・第4水曜日 10時00分～12時00分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 脳力アップウォーキング ①各自のウォーキング目標と実績報告など ②全員によるウォーキングイベント(月1～2回)

2 板橋ストレッチ 体操友の会



日時: 第1・第3木曜日 9時30分～11時30分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋 ⑩板橋地域センター
内容: ヨガの要素を取り入れたゆったりとした体操をしています。
参加費: 1回1500円

3 加賀クラブ



日時: 毎週木曜日 10時00分～12時00分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋 ⑩板橋地域センター
内容: 肩こり腰痛ひざ痛の改善に健康体操「自強術」を!
参加費: 月3000円

住民主体の 通所型サービス

地域住民(NPO法人・ボランティア団体など)が、自主的に実施する介護予防サービスです。会食や体操、レクリエーションなどを行います。
【連絡先】
板橋区おとしより保健福祉センター 介護予防係
TEL 03-5970-1117

1 みんなの居場所



日時: 第1・第3土曜日 10時45分～12時45分
場所: ④学習推進センター
内容: レクリエーション(塗り絵・読み聞かせ) 学習会、健康講座など
参加費: 300円(食事代)

2 なごみランチ倶楽部



日時: 第1・第3水曜日 10時00分～13時00分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 10の筋トレ、茶話会、口腔ケア等講習会
会費: 材料費実費



老人クラブ

板橋区内在住の概ね60歳以上の会員で組織されている会員制のクラブです。気になるクラブがありましたら、下記までお問い合わせください。
【連絡先】
板橋区老人クラブ連合会
TEL 03-3963-5334

4 楽しくダンスクラブ



日時: 月2回火曜日
場所: ⑩仲宿地域センター ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 介護予防、体操、レクダンス 筋トレ、脳トレ、ゲーム
参加費: 月2回 500円

5 本蓮沼 10の筋トレの会



日時: 月2回不定期開催
場所: ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 10の筋トレ・元気おとセン体操

6 板橋ヨーガ友の会



日時: 毎週木曜日 9時30分～11時10分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋
内容: ヨーガのポーズと呼吸法
参加費: 1回1500円

福祉の森サロン

すべての世代が「孤立」や「閉じこもり」にならないよう「誰もが気軽に参加できる地域の集いの場」です。参加を希望する場合は、下記までご連絡ください
【連絡先】
板橋区社会福祉協議会 地域福祉推進係
TEL 03-3964-0236

1 加賀みどり会 折り紙サロン



日時: 第4水曜日 10時00分～12時00分
場所: ⑥植村記念加賀スポーツセンター 第1会議室
内容: 10人ほどで四季折々お花、歳時記などの折り紙

2 GGみどり会



日時: 毎週木曜日(3回実施) 9時30分～11時30分
場所: ①板谷公園
内容: グランドゴルフ (8ホール/2ラウンド)

3 いたばし子育て 支援フラワー



日時: 第1・第3月曜日 10時30分～12時00分
場所: ②遊座大山商店街事務所
内容: 手作りワークショップ、リズム体操、おはなし会
参加費: 100円

1 板二東 シルバー会



場所: ⑩下板橋駅前集会所 ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 元気おとセン体操、カラオケ・将棋、清掃活動(月3回)、グランドゴルフ、忘年会・誕生日会
年会費: 1,200円

2 板三三桜会



場所: ⑩板橋地域センター ①板橋三丁目町会集会所
内容: 輪投げ(月2回)、グランドゴルフ(月3回) カラオケ(休止中) 新年会・誕生日会 など
年会費: 1,200円

3 四ッ又寿栄会



場所: ⑩四ッ又町会集会所
内容: 新年会、誕生会、清掃活動 板橋区老人会のバスハイクなど
年会費: 1,200円

4 板橋仲よし会



場所: ①板谷公園 ⑩板橋地域センター ⑩ウェルネススペース板橋
内容: グランドゴルフ、カラオケ
年会費: 1,800円

4 下板パールの会



日時: 第1・第3木曜日 10時00分～11時40分
場所: ⑩下板橋駅前集会所 二階和室
内容: 健康体操、健康維持、介護予防 に対して茶話会時に情報交換
参加費: 月1400円

5 仲よし会 GGクラブ



日時: 毎月 月、水、金(3回実施) 10時30分～12時00分
場所: ①板谷公園
内容: グランドゴルフの練習や他グループとの合同練習、グランドゴルフ大会参加
年会費: 1000円

6 スマイル14



日時: 第1・第3金曜日 13時30分～15時00分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 健康体操や脳活ゲームなど全員が参加し、楽しめることをやっています。

7 いぎいき 運動グループ



日時: 第1・3水曜日 13時00分～15時00分
場所: ⑤ア・アクションビル1階
内容: 健康体操・脳トレ・筋トレ・ゲーム
参加費: 1,040円

5 板橋東芳寿会



場所: ⑩板橋地域センター ⑩下板橋駅前集会所 ⑩ウェルネススペース板橋、⑩加賀公園
内容: ウォーキング、踊り、俳句、カラオケ
年会費: 1,200円

6 金沢千とせ会



日時: 毎週月曜日 10時00分～11時30分
場所: ⑩金沢自治会館
内容: 輪投げ、ボッチャ、茶話会など
年会費: 2,400円 (誕生日会等の会費を含む)

7 加賀みどり会



場所: 加賀一丁目・二丁目中心に活動
内容: グランドゴルフ、折り紙、小散歩・大人の遠足、清掃活動、誕生会 など
年会費: 1,200円

8 大山東町明寿会



日時: 隔月で開催
場所: ⑩文化会館 ⑩板橋大山公園
内容: 誕生会 ゲートボールなど
年会費: 1200円

8 歌ごえサロン



日時: 毎週水曜日 1部13時00分～15時00分 2部15時00分～16時30分
場所: ⑩板橋地域センター ⑩文化会館
内容: 茶話会、脳トレ合唱、発声
参加費: 1回750円

9 けやきの会



日時: 第4月曜日 10時30分～12時00分
場所: ①板橋三丁目町会事務所
内容: 栄養講座、健康ミニ講座、体操
参加費: 100円

10 スープいたばし



日時: 不定期月3回
場所: 個人宅
内容: 茶話会、清掃

11 リ☆フレッシュ サロン



日時: 第2・第4金曜日 10時00分～11時40分
場所: ⑩板橋地域センター
内容: ヨーガ、健康体操、茶話会
参加費: 1回300円

マップの掲載情報について

掲載情報は、令和5年3月時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響により、活動内容が変更となっている場合があります。参加を希望する方は、連絡先に事前にお問い合わせのうえ、ご参加ください。
※ラジオ体操などの一部の活動は、事前の参加申し込みは不要です。

