



集まろう! 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。

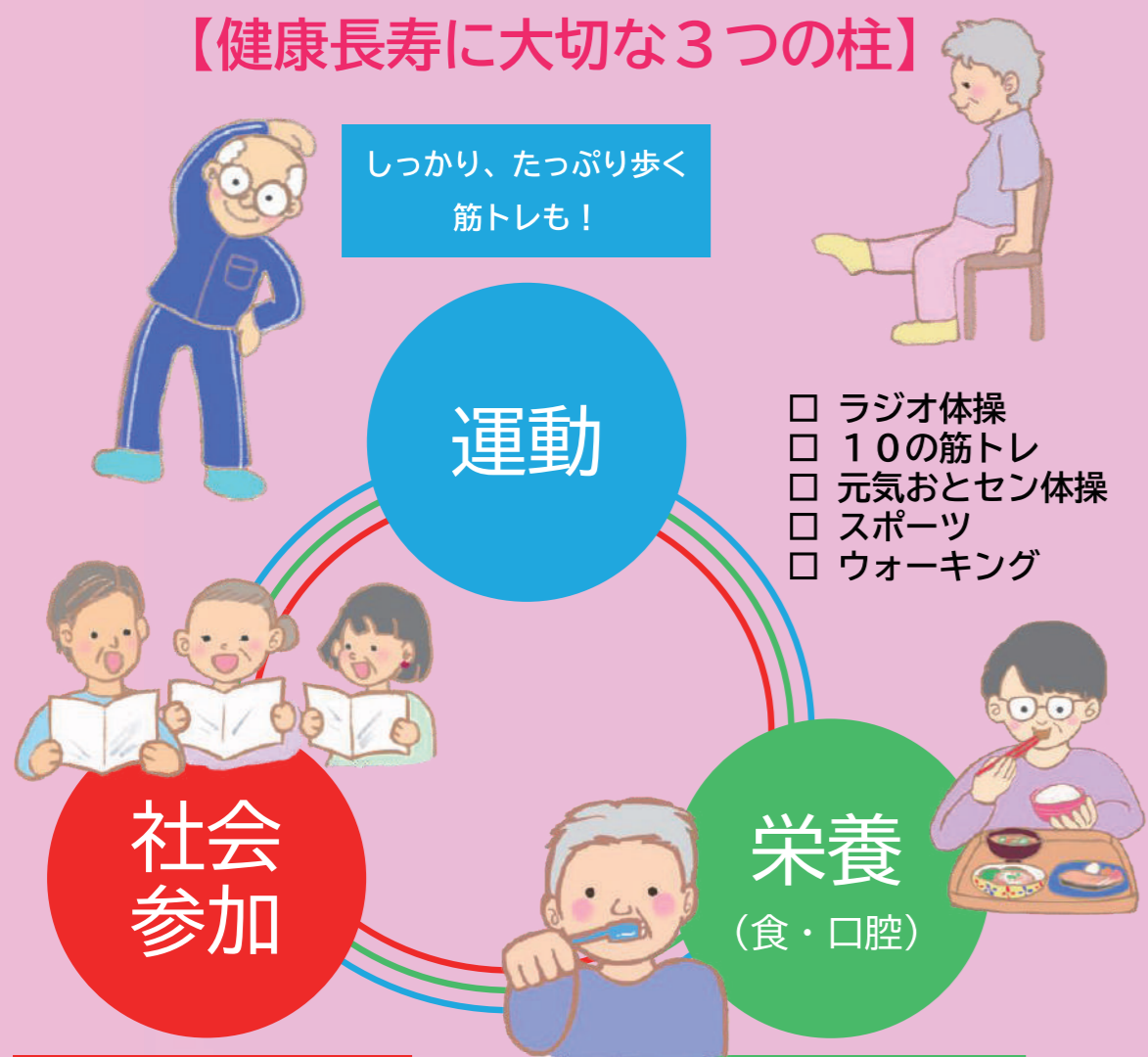


支え合い会議板橋は、板橋区版 AIP（誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けること）を実現するために、板橋地区ならではの「支え合いの仕組みづくり」を目指して活動しています。
このマップは、高齢者の方が参加できる活動や団体を紹介しています。ぜひご利用ください。

【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



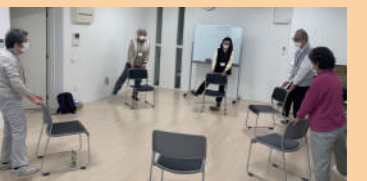
日時: 毎週月曜日
15時00分～1時間程度
場所: ③加賀ガーデンハイツ 別棟2F集会所(洋間)
参加費: 100円(ひと月)
※現在、会場スペースの都合により当マンションの居住者のみが対象となっています。

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

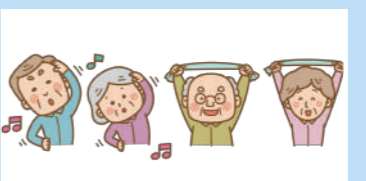
ウェルネススペース板橋で活動している団体です。参加を希望する場合は、下記までご連絡ください
【連絡先】
板橋区おとしより保健福祉センター 介護予防係
TEL 03-5970-1117

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
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

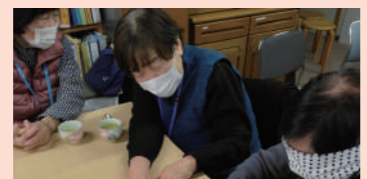


日時: 毎週木曜日
10時00分～12時00分
場所: ⑩ウェルネススペース板橋
内容: 肩こり腰痛ひざ痛の改善に健康体操「自強術」を!
参加費: 月3000円

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 いきいき 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。

