

いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

体を動かして
健康づくりをしている団体



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・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
- **会費**：入会金500円、年会費1,500円

ニコニコウォーキングの会

所沢航空公園散策



平林寺散策

迎賓館見学



平成12年に区主催健康教室の参加者で発足。
歩ける仲間作りのため、毎月第一水曜日に季節の花の庭園などを散策します。

ニコニコと

笑顔で

いつまでも

元気に

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
- **会費**：月額500円

ノルディック
ウォーキングで
健康ライフを!

毎月第2土曜日

街歩き & 指導
ノルディック
ウォーキング

参加費500円にて両月間毎週の
散歩とウォーキング指導に
ご参加いただけます
※レンタルポールも用意して
おります(貸出料 別途500円)

ウォーキング

毎月第4土曜日

上級インストラクターによる
確かな知識で
正しい指導

インストラクター
谷口 壽子

たにぐち ひさこ

いたばしノルディックウォーキング塾 主宰
日本ノルディックウォーキング協会公認
上級インストラクター
マギーズ東京 NW講習会インストラクター



体験会

お気軽にご参加を!

毎月第3土曜日、9時45分より
城北中央公園にて開催

参加費1,000円
(ポールレンタル含む)

詳細はWEBサイトを
ご覧ください

ITABASHI

Nordic Walking
JUKU

詳細は公式サイトへ

www.itabashi-nordicwalking.org



いたばしノルディックウォーキング塾

Liko Lino Hula (リコ リロ 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
- **会費**：入会金3,000円、月額6,000円

フラダンス教室 Liko Lino Hula

心と体を美しく健やかに！

ハワイアンソングに癒されながら一緒に楽しく踊りませんか？

基礎から丁寧に教えますので、フラダンスが初めての方や
運動が苦手な方も安心していらしてください♪



体験レッスン・見学 いつでもご連絡下さい

場所：高島平第一集会所

日時：第1・3・4土曜日

①13:30-14:50 ②15:00-16:20 ③18:30-19:50

会費：6,000 円/月 （入会金 3,000 円）

連絡先：050-3172-5505

likolino.hula@gmail.com



メールは↑こちらから

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
- **会費**：月額3,000円



フラ・アネラ

たのしい
フラダンス

Message
アロハ!

アロハ
フラダンス

ア
ロ
ハ
フラダンス

ア
ロ
ハ
フラダンス

ア
ロ
ハ
フラダンス

ア
ロ
ハ
フラダンス

ア
ロ
ハ
フラダンス

ア
ロ
ハ
フラダンス

Message
楽しい
フラダンス



練習日 第2・第4木曜日
場所 ハロ-フオラサ
時間 10:00 ~ 11:30
講師 伊藤 弘美
連絡先 松村 良子
どなたにでもどうぞ!

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おります。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：まなぽーと大原
- 日時：毎週木曜日13時30分～16時
- 会費：月額600円

ひまわりフォークダンスサークル



主な活動場所：蓮根・本蓮沼周辺

和（輪）気あいあいフォークダンスを楽しく踊っています。気持ち良い汗を流し心身共にリフレッシュ、できるだけ長く健康で過ごしていくことを目標に！

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”の指示のとおり動作を行います。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
- 会費：3ヶ月2,000円

板橋スクエアダンスの会

**カントリーウエスタンのメロディに乗って
コロナ自粛で運動不足の身体を動かしてみませんか！**

スクエアダンスはアメリカ生まれ、
コーラー（踊りの指示を出す人）
の指示に機敏に反応し、4組8人で軽快なリズムに、
ゲーム感覚で歩くだけ 適度に身体と頭も使って
動くたのし〜いダンスです

日 時：日曜日 月4回 PM6:00～8:30

会 場：前野ホール2階 ☎ 03-3967-6726

会 費：費用：3ヶ月 2,000円

※1ヶ月無料体験有り

老若男女：未経験者大歓迎 お待ちしています

問合せ先：本村：03-6906-4051 090-2661-4347



コロナ対策やってます！

体温を測り ノートに記入

手の消毒、手袋をはめ、

マスクは必ずします

じんわり汗をかき気分爽快

動いて笑って免疫力UP！

N P O 法人日本トリム体操協会 いたばしトリム

トリム体操で100歳まで元気!運動が苦手な方でも、楽しく無理なくできる体操です。心身ともに健康で、豊かで楽しい人生を送ることを目的としています。見学・体験はいつでもどうぞ!!さあ、一緒に始めませんか。



- **HP** : <http://www.nihon-trim.jp>
- **電話** : 03-3938-2018
- **日時** : 清水地域センター 毎週木曜日10時～11時40分
大谷口地域センター 毎週火曜日13時30分～15時
- **会費** : 月額2,000円から3,000円、会場により要入会金

見学・体験
随時受付中

トリム体操

いつでもどうぞ

いたばしトリム 体操クラブ

木曜日

午前10:00

～11:30

清水地域センター

リフレッシュトリム 体操クラブ

木曜日

午後13:30

～15:00

大谷口地域センター

お問い合わせ

03-3938-2018 (笹原)

みんなで楽しく
ストレッチと筋トレ
しましょう!



体力に
自信がなくても
大丈夫!!

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
- **会費**：入会金1,000円、月額2,000～3,000円

やまと健康ヨーガ

活動場所
下赤塚駅前集会所
赤塚七丁目集会所

のばす、ほぐす、整える。いつでもできる、やさしいヨガです。
さらに腹式呼吸をすることで、血液やリンパが全身を巡り、
自律神経も整います。



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
- **入会**：条件は特になし
- **会費**：参加毎に500円

板橋スポーツ吹矢クラブ

スポーツ吹矢で
楽しく、そして健康に



会 員 募 集 中

板橋スポーツ吹矢クラブは区内集会所に於いて活動しています。
初回は無料にて体験ができますので、ご興味のある方はお気軽に
お問い合わせください。

☎ 090-3597-3775 (鈴木まで)

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)
- **会費** : 月額5,000円、体験無料



稽古会



永い歴史を有する剣術は日本人の体質および情感のひとつの精華であり、身体を鍛え、心を鍛え、さらなる創造を促します。

稽古は、力づくの動きを避け、柔らかで滑らかな體捌、浮き沈みの変容が太刀に伝わるよう行います。



板橋区在住の方の無料の体験稽古を随時設けておりますので、メールにて、ご連絡の上お気軽に参加してください。



城北兵法会
主宰 石垣哲郎

E-mail: ishigaki.tetsuro@beige.plala.or.jp

URL: <http://www13.plala.or.jp/j-hyoho/>

稽古場所：地域センター向原ホール

毎日曜日 9:00-12:00 (毎月12時から15時間)

城北兵法会

貴重な伝承を大切に
抜刀術・剣術の少人数の
稽古会を続けております。



寛永年間江戸屏風絵 板橋

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。
- 会費：月額3,300

日本空手道建武館



建武館では空手とキックボクシングを
習う事により、**我慢の心**をやします。
幼児から社会人まで大歓迎！
プロキックボクサー活躍中！

板橋区氷川町 46-4
板橋区役所から徒歩 5 分
(板橋税務署斜め前)

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
- **会費** : 年会費11,000円、月額8,800円





by yu-katsu
正心道

正心道空手

by yu-katsu
SEISHINDO



安全で安心な 空手けいこ!!

ウイリス感染防止対策実施中!

呼吸法 — 自律神経の調整 — 柔軟
— 足腰強化 —



ダイエット

に良し!!

3才から85才の方まで たのしく笑顔で けいこ!!



◀ 活動場所 ▶

85才♡異帯!

大山金井町38-5 ジョイセイルF
『正心道』で検索! 03-5926-7660

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**：まなぽーと大原 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
- **会費**：1回700円

球力柔極太

ラ ケ ッ ト の 上 に ボ ー ル を

乗 せ て 音 楽 に 合 わ せ て

ふ り ま し ょ う ♪

足 腰 鍛 え て 健 康 寿 命 を

延 ば し ま し ょ う ♡



太極柔力球板橋 2016

問い合わせ先 (板橋)

03-3965-3872

FAX 03-5392-6972

毎週木曜日まなぼーと大原
で練習しています。

いつでも見学大歓迎です。

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
- **会費**：月額2,000円



太極拳

健康即幸福人生



毎週金曜日 一時三十分より三時まで
とさわ台区民事務所二階大広間で
楽しくお稽古しています。

ゆったりとした動きの楊名時八段錦・太極拳を楽しみませんか

太極拳ですこやかに



① 有酸素運動による**内臓脂肪の減少**が期待できる

② 血流が良くなるので**新陳代謝が活性化**する

③ 活性酸素の抑制効果で**エイジングケア**が期待できる

④ **リラックス効果**と深い呼吸による**免疫力アップ**



⑤ 中腰姿勢の維持による**筋力、骨密度の増加**

⑥ **ストレス解消**

◎楊名時八段錦・太極拳で行う呼吸法「八段錦」は初めての人でもその場ですぐにできます

◎楊名時八段錦・太極拳は初めて行う人でも**リラックス効果**が得られます

太極拳・とさわ台愛好会、お問い合わせ---03-3961-8878---うえき

03-3957-5875---うが

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
- **会費**：入会金2,000円、月会費4,000円



華山会



体ひとつでいつでもどこでも
リラックスしながら体力増進!



● 功夫扇



☆一緒にゆったりした
動きを楽しみませんか

会員募集 (見学・体験歓迎)

場所 蓮根駅周辺(蓮根地域センター・
ロータスホール)

日時 毎週月曜日午後6:30~8:30

連絡先 「華山会」の河原井まで

携帯 090-9003-9211

