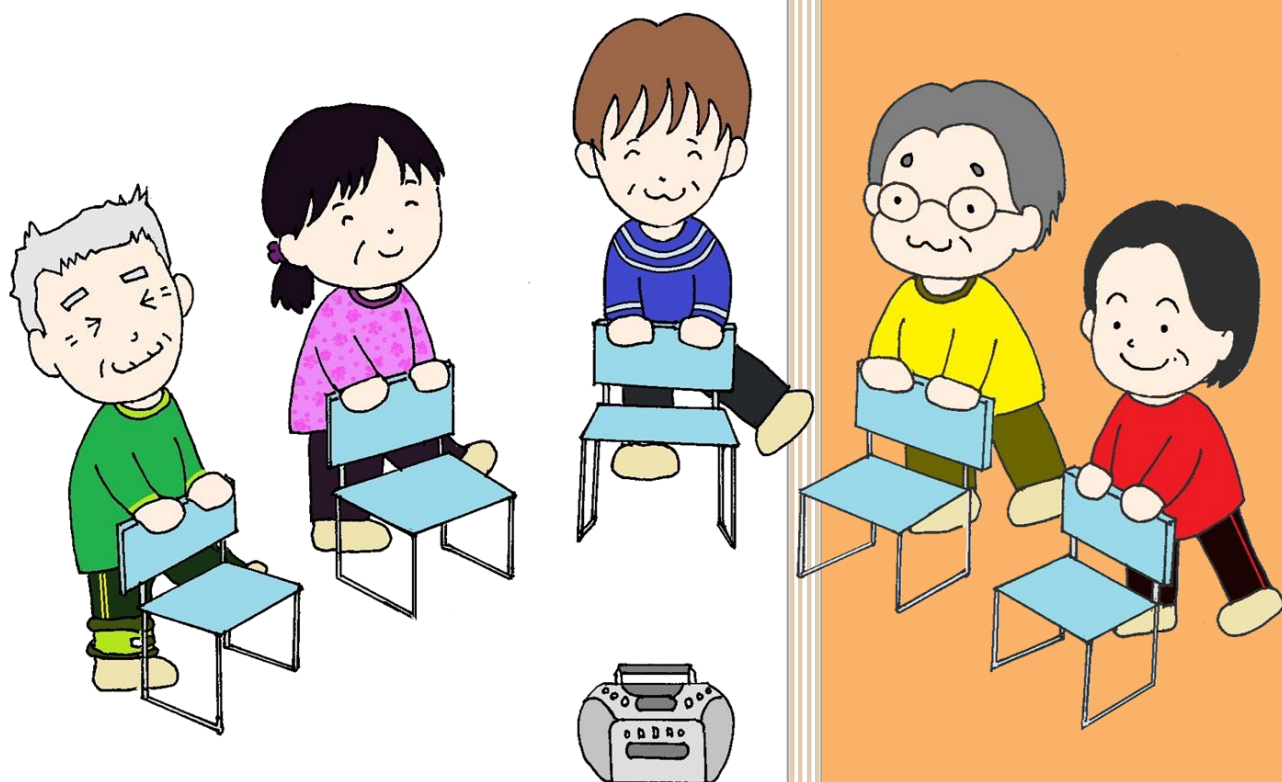


板橋区

# 10の筋トレ グループマップ



令和8年6月作成  
板橋区生涯活躍推進課

## 目 次

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>「高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋トレ」とは.....</b>     | <b>1</b>  |
| 筋トレグループを立ち上げたい方 .....                   | 1         |
| 筋トレグループに入りたい方.....                      | 2         |
| 筋トレの方法と注意事項 .....                       | 3         |
| <b>「高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋トレ」グループ紹介.....</b> | <b>5</b>  |
| 板橋ブロック .....                            | 5         |
| 上板橋ブロック.....                            | 8         |
| 志村ブロック .....                            | 12        |
| 赤塚ブロック .....                            | 15        |
| <b>個人で 10 の筋トレに取り組みたい方へ .....</b>       | <b>18</b> |



地域の仲間と始めてみませんか？

# 高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレとは

10 の筋トレは生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている 10 種類の運動です。群馬大学の研究では、筋トレ継続者の転倒リスク軽減や閉じこもり予防の効果が報告されています。また 75 歳以上の未実施者との比較では、年間約 6 万円の医療費抑制の効果も報告されています。

板橋区では、地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に、原則週 1 回 1 時間程度筋トレを行うグループの立ち上げを目指しています。



## 筋トレグループを立ち上げたい方へ

月 2 回以上、3 人以上の仲間と「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」を住民運営で実施する**グループの立ち上げ支援**を行います。

### どうやってはじめるの？

まずは**出前講座・体験講座**にお申し込み下さい！

活動が決まったらご連絡ください！

**出前講座**（説明会・筋トレ体験）：随時実施しています。

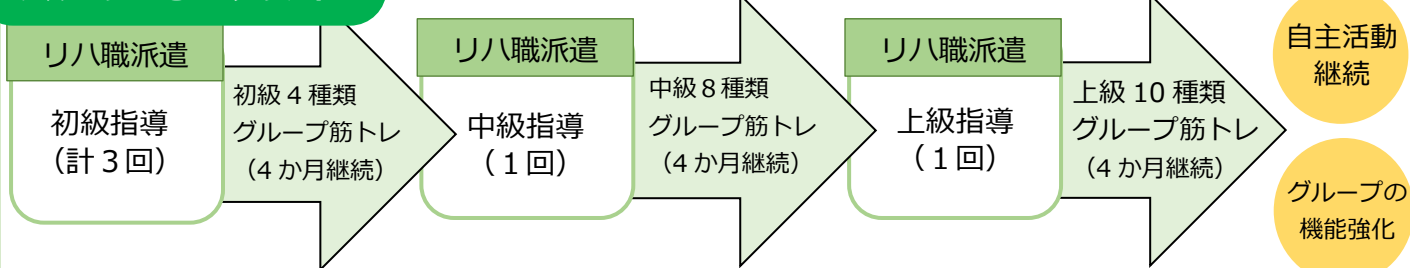
3 人以上の仲間と会場を決めてご連絡ください！

**体験講座**：地域センターや介護施設などの会場で実施しています。（広報に掲載し参加者を募集します）

※CD または DVD をグループに差し上げます。

※1 年間かけて、体づくり、仲間づくりを行います。

### グループ立ち上げの流れ



### 継続支援として

- 4 地域で年 2 回、地区合同筋トレを開催  
(筋トレ総復習・介護予防フレイル予防に関する講座)
- 年 1 回、区合同筋トレ ○ リーダー連絡会
- 「介護予防フレイル予防ちょい足し出前講座」各グループ年 1 回



講座の様子

## 筋トレグループに入りたい方へ

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」に取り組んでいる  
グループに入りたい方を支援します。

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」に取り組んでいるグループを  
5 ページから紹介しています。ご覧ください。



参加したいグループが決まりましたら、下記の連絡先（生涯活躍推進課  
フレイル・介護予防係）にご連絡ください。



生涯活躍推進課フレイル・介護予防係がグループのリーダーに連絡をし  
て、取り次ぎします。



グループの仲間に入り、筋トレをスタートします！  
初めは見学だけでも大丈夫。無理せず、始めましょう。

- ※ この冊子には、月 2 回以上定期的に実施しているグループを掲載しています。
- ※ グループによっては参加者が多くて会場に入れないため、途中からの参加をお断りしているグループがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ グループの情報は令和 8 年 6 月 30 日現在の情報です。

## 10 の筋トレに関するお問合せ先

生涯活躍推進課フレイル・介護予防係

電話 03-3579-2293 FAX 03-3579-4153



## トレーニング 1

### 《太ももの筋力》



#### 【開始姿勢】

椅子に座って膝を90度以上曲げる

#### 【方法】

- ①片膝をゆっくり伸ばす「1,2,3,4」
- ②膝が伸びたままつま先を起す「1,2,3」
- ③つま先を伸ばす(戻す)「1,2,3」
- ④膝を曲げて開始姿勢に戻る「1,2,3,4」

#### 【ポイント・注意】

- 立ったり座ったりと同じだけ、膝の曲げ伸ばしをする
- 膝は無理に伸ばしすぎない、太ももは持ち上げない

[参考] 原本製作者: 群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 2 《肩と腕の筋力・柔軟性》



#### 【開始姿勢】

背もたれから背中を離して椅子に座る  
手は肩の横へ(耳たぶがつかめるくらい)

#### 【方法】

- ①顔は前を向いたまま、姿勢を崩さずに両手を真上に伸ばす「1,2,3,4」
- ②肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始姿勢へ戻ります「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 腕は出来るだけ真上に向かってまっすぐに、滑らかに
- 腕が前に傾いていないか、横に広がっていないか、肘が曲がっていないかをチェック

[参考] 原本製作者: 群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 3 《ふくらはぎの筋力》 《バランス》



#### 【開始姿勢】

背筋を伸ばして立つ

安全のため椅子の背もたれに手を添える

#### 【方法】

- ①宙に吊り上げられるようにスーッと伸び上ってつま先立ちになる「1,2,3,4」
- ②スーッと降りて戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 良い姿勢を保ったまま背伸びをする。つま先は出来るだけ正面を向き、足は平行に構える。
- 伸び上ると不安定になるためうまくバランスを取る

[参考] 原本製作者: 群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 4 《股関節周りの筋力》 《バランス》



#### 【開始姿勢】

立って行なう。

安全のため椅子の背もたれに手を添える。

#### 【方法】

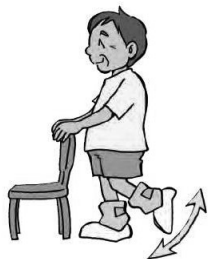
- ①片脚を真横にゆっくり開く「1,2,3,4」
- ②姿勢が乱れない程度まで開いたら、ゆっくり元に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 足を大きく開く体操ではない
- 足は斜め前に出さないで、つま先が正面を向いたまま真横に開く
- できるだけ体はまっすぐ、揺らさない様に

[参考] 原本製作者: 群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 5 《太ももの後ろの筋力》



#### 【開始姿勢】

立って行なう。

安全のため椅子の背もたれに手を添える

#### 【方法】

- ①膝が前に出ないようにゆっくりと真後ろに曲げる「1,2,3,4」
- ②ゆっくり開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- かかとが真後ろに来るように
- 膝を正しい方向に曲げる運動のため、曲げる角度は無理のない範囲で(目安は直角)
- 僅かな重りでも大きな負荷がかかるため慎重に

[参考] 原本製作者: 群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 6 《肩周りの筋力》



#### 【開始姿勢】

背もたれから背中を離して椅子に座る  
良い姿勢で両腕は自然に垂らす

#### 【方法】

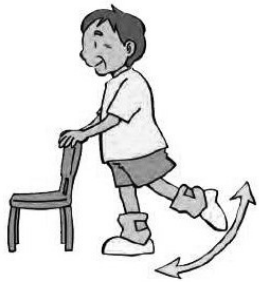
- ①良い姿勢を保ちながら腕全体で大きな円を描くように上げる「1,2,3,4」
- ②頭上で両手が軽く触れたら開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 肘は伸ばしたままで
- 腕が体の真横を通るように
- 僅かな重りでも大きな負荷がかかるため慎重に

[参考] 原本製作者: 群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 7 《お尻周りの筋力・柔軟性》



### 【開始姿勢】

椅子から少し離れて立ち、軽くお辞儀をした姿勢

安全のため椅子の背もたれをつかむ

### 【方法】

- ①股関節を中心に片足全体をゆっくり後ろに上げる「1,2,3,4」
- ②いっぱいまで上げたら開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

### 【ポイント・注意】

- 足が自然に伸びきる所からもう少し頑張ってできるだけ高く上げる
- 反動はつけないように
- 体が前に傾かないように、手で椅子を抑えて固定する

【参考】原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 8 《股関節周りの筋力》 《バランス》



### 【開始姿勢】

椅子の斜め後ろに立つ

安全のため椅子の背もたれに手を添える

### 【方法】

- ①太ももを高く上げる「1,2,3,4」
- ②床と並行くらいまで上がったらゆっくり開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

### 【ポイント・注意】

- 太ももを上げる時は重心をやや前方に移すつもりで上げる

【参考】原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 9 《下肢全体の筋力》



### 【開始姿勢】

立って行う

安全のため椅子の背もたれに手を添える

### 【方法】

- ①良い姿勢を保ちながら両膝を曲げて体を沈める「1,2,3,4」
- ②開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

### 【ポイント・注意】

- 膝が前へ出て、お尻がちょうど踵の上に落ちるようにする
- つま先は正面に向ける
- 椅子に腰かける様にお尻を突き出す動きとは違うので注意

【参考】原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

## トレーニング 10 《腹筋の筋力》



### 【開始姿勢】

座って行う。浅めに腰掛け、背もたれにゆったりもたれる

### 【方法】

- ①両足全体を伸ばしたままゆっくりと上に持ち上げる「1,2」
- ②上げた位置で保持する「3,4,5,6」
- ③ゆっくり開始姿勢に戻す「7,8」

### 【ポイント・注意】

- 足を高く上げ過ぎると腰に負担がかかるので注意
- 軽く両足を上げた時に腹筋（特におへその下あたり）が働くようにする

【参考】原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

## 筋トレの注意事項

### 痛み

トレーニングにより痛みが生じた場合は、トレーニングを中止して下さい

### 呼吸

息を止めたり、いきんだりせず、普段通りの呼吸を保つようにしましょう

### 姿勢

どの運動も、姿勢を美しく保つ事を意識しましょう

※持病をお持ちの方は、この筋トレの可否について主治医にご相談の上でご参加下さい

## ！ トレーニングの安全確保 ！

このトレーニングは自己責任で行うものです。  
以下の事項には特にご注意下さい。

- 痛み・疲労：**トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意下さい。やりすぎは禁物です。
- 転倒：**足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すりやわりに使いましょう。
- めまい・失神：**運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水：**運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ：**グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、イスやオモリなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意下さい。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

# 板橋 ブロック

😊マークは会場がある場所を示しています。

(実際の位置と多少異なる場合があります)

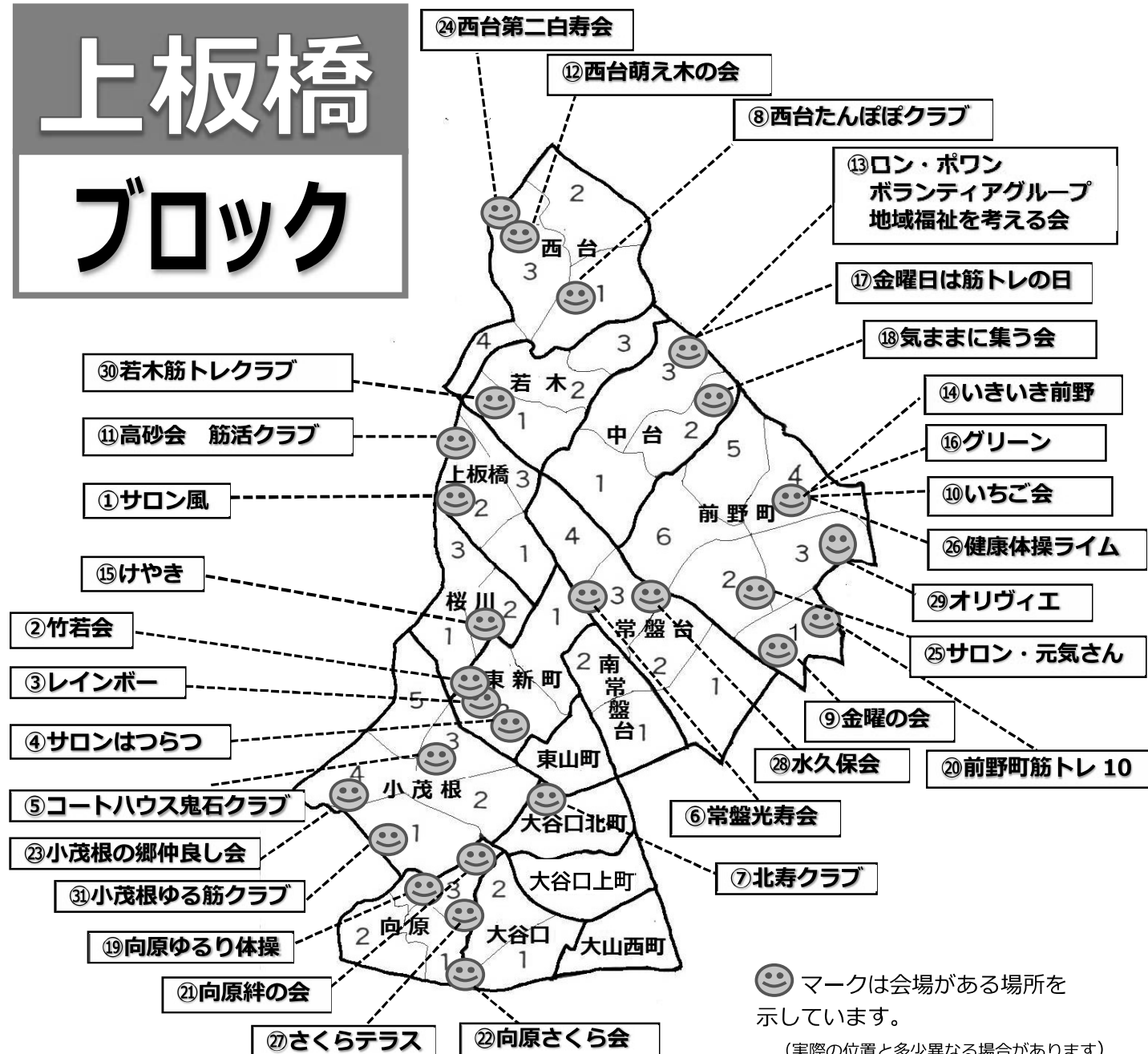


|   | グループ名   | 会 場                                | 実施日                        | 会費                          | 上履き |
|---|---------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----|
| 1 | サロクロバー  | 中丸集会所<br>(中丸町 27-11)               | 水曜日 (月 3 回)<br>13:30~15:30 | 1,500 円<br>(2 か月)           | 必要  |
| 2 | 月曜体操クラブ | 幸町集会所<br>(幸町 3-7)                  | 月曜日<br>13:30~16:30         | 1,200 円<br>(ひと月)            | 不要  |
| 3 | 水せんの会   | 本町集会所<br>(本町 20-5)                 | 月曜日<br>10:00~12:00         | 500 円<br>(ひと月)              | 必要  |
| 4 | 氷川クラブ   | 仲宿地域センター<br>(氷川町 12-10)            | 水曜日<br>13:30~15:00         | 無料                          | 不要  |
| 5 | 加賀みどり会  | グランフィーネ加賀<br>2 階集会所<br>(加賀 1-14-1) | 火曜日<br>10:00~11:00         | 会員:無料<br>非会員:100 円<br>(1 回) | 不要  |

|    | グループ名          | 会 場                                            | 実施日                        | 会費                        | 上履き |
|----|----------------|------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|-----|
| 6  | 富士町会 貯筋クラブ     | 富士見町第 2 アパート集会所<br>(富士見町 27<br>3 号棟前)          | 木曜日<br>10:00～11:30         | 無料                        | 不要  |
| 7  | さくら月曜会         | 仲町地域センター<br>レクリエーションホール<br>(仲町 20-5)           | 月曜日 (月 4 回)<br>9:30～12:00  | 500 円<br>(ひと月)            | 不要  |
| 8  | サロンめざせ!! 100 歳 | 中丸集会所<br>(中丸町 27-11)                           | 金曜日<br>10:00～12:00         | 300 円<br>(ひと月)            | 不要  |
| 9  | 幸町ふれあい体操       | 幸町アパート集会所<br>(幸町 45-5)                         | 木曜日<br>10:00～11:30         | 500 円<br>(ひと月)            | 必要  |
| 10 | 双葉蓬菜会          | 大和集会所<br>(大和町 26-3)                            | 土曜日 (月 2 回)<br>14:00～15:00 | 無料                        | 不要  |
| 11 | 南町八千代会         | 中丸集会所<br>(中丸町 27-11)                           | 第 2、4 火曜日<br>9:30～11 : 30  | 100 円<br>(ひと月)            | 不要  |
| 12 | サロン健康長寿        | 中丸集会所<br>(中丸町 27-11)                           | 水曜日<br>10:00～12:00         | 200 円<br>(ひと月)            | 不要  |
| 13 | スマイル筋トレ加賀      | コーシャハイム加賀<br>1 階コミュニティサロン<br>(加賀 1-23-1)       | 火曜日<br>10:00～11:30         | 無料                        | 必要  |
| 14 | 大山健康体操の会       | 氷川図書館<br>(氷川町 28-9)<br>仲宿地域センター<br>(氷川町 12-10) | 水曜日<br>10:00～11:30         | 無料<br>(有料施設利用時<br>は参加費必要) | 不要  |
| 15 | なごみランチクラブ      | ウェルネススペース板橋<br>(板橋 3-26-4)                     | 第 1、2、3 水曜日<br>10:00～11:30 | 無料<br>(会食参加者は<br>実費負担あり)  | 不要  |
| 16 | 秋桜             | パナソニックエイジフリー<br>ショップ<br>(大山東町 53-10)           | 水曜日 (月 2 回)<br>10:00～11:30 | 無料                        | 不要  |
| 17 | シニアクラブ第 2 支部   | 熊野地域センター<br>3 階 (熊野町 40-9)                     | 月 2 回 (不定期)<br>10:00～11:15 | 100 円<br>(1 回)            | 不要  |

|    | グループ名     | 会 場                                                                          | 実施日                                   | 会費              | 上履き |
|----|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----|
| 18 | 富士見長友会    | 富士見団地<br>(富士見町 20)                                                           | 第 1、3 木曜日<br>13:30～15:00              | 100 円<br>(1 回)  | 不要  |
| 19 | 育寿会       | 優つくり村板橋栄町<br>1 階地域交流スペース<br>(栄町 35-10)                                       | 第 1、3 火曜日<br>第 1、3 木曜日<br>13:30～15:00 | 無料              | 不要  |
| 20 | 愛染寿栄クラブ   | 大和集会所<br>(大和町 26-3)                                                          | 第 1 以外の金曜日<br>10:00～11:30             | 100 円<br>(ひと月)  | 不要  |
| 21 | ハッピーグランダ  | 有料老人ホーム<br>グランダ大山式番館<br>(幸町 45-27)                                           | 月曜日<br>14:00～15:00                    | 無料              | 不要  |
| 22 | 明和友の会     | 本町集会所<br>(本町 20-5)                                                           | 月 2 回 (不定期)<br>10:00～11:00            | 無料              | 必要  |
| 23 | 子安クラブ     | 大山東集会所<br>(大山東町 8-7)                                                         | 月 2 回 (不定期)<br>10:00～12:00            | 無料              | 不要  |
| 24 | 金井町友の会    | 有料老人ホーム リハビリ<br>ホーム グランダ大山<br>(大山金井町 21-6)                                   | 第 2、4 木曜日<br>14:00～15:30              | 無料              | 不要  |
| 25 | サロン do ー休 | 第 2 火曜<br>うららか美容院<br>(板橋 4-13-2 1 階)<br>第 4 火曜<br>ウェルネススペース板橋<br>(板橋 3-26-4) | 第 2、4 火曜日<br>10:00～11:30              | 100 円<br>(1 回)  | 必要  |
| 26 | 大和会       | 大和集会所<br>(大和町 26-3)                                                          | 第 2、4 金曜日<br>13:30～15:00              | 1,500 円<br>(年間) | 不要  |
| 27 | 新板クラブ     | ヨウコーケアカレッジ<br>6 階大会議室<br>(板橋 1-10-14)                                        | 月曜日 (祝日休み)<br>10:00～11:30             | 無料              | 不要  |
| 28 | なごみ健康カフェ  | 優つくり村板橋栄町<br>1 階地域交流スペース<br>(栄町 35-10)                                       | 第 2、4 月曜日<br>10:00～11:30              | 無料              | 不要  |
| 29 | 仲宿ミモザ会    | 区営仲宿住宅集会室<br>(仲宿 52-10)                                                      | 木曜日 (祝日休み)<br>10:00～11:30             | 無料              | 必要  |
| 30 | アロハ筋トレ    | 栄町集会所 (栄町 19)                                                                | 第 2、4 水曜日<br>14:30～15:30              | 無料              | 必要  |

# 上板橋 ブロック



|   | グループ名 | 会 場                                          | 実施曜日                   | 会費              | 上履き |
|---|-------|----------------------------------------------|------------------------|-----------------|-----|
| 1 | サロン風  | 福ぶくろ介護のたくみ<br>(上板橋 2-9-7 1 階)                | 月曜日・木曜日<br>10:00~11:00 | 500 円<br>(ひと月)  | 不要  |
| 2 | 竹若会   | たまり場とうしん<br>(東新町 2-18-2)                     | 水曜日<br>13:00~14:00     | 1,000 円<br>(年間) | 必要  |
| 3 | レインボー | 有料老人ホーム<br>リハビリホームグランダ<br>ときわ台南(東新町 2-21-11) | 火曜日<br>14:00~16:00     | 無料              | 不要  |



|    | グループ名                              | 会 場                                                       | 実施曜日                          | 会費                               | 上履き       |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------|
| 4  | サロンはつらつ                            | 桜川地域センター<br>(東新町 2-45-6)<br>ウェルネススペース桜川<br>(東新町 2-36-5) 他 | 月曜日<br>10:00～12:00            | 500 円<br>(ひと月)                   | 不要        |
| 5  | コートハウス<br>鬼石クラブ                    | マンション「コートハウス<br>城北中央公園」集会室<br>(小茂根 3-9-8)                 | 木曜日<br>10:30～11:30            | 無料                               | 必要        |
| 6  | 常盤光寿会                              | 有料老人ホーム<br>グランダ常盤台<br>(常盤台 3-28-3)                        | 第 2、4 水曜日<br>14:00～15:00      | 無料                               | 雨天時<br>必要 |
| 7  | 北寿クラブ                              | 大谷口北町集会所<br>(大谷口北町 87-1)                                  | 金曜日<br>10:00～11:00            | シニアクラブ<br>会員は無料。<br>非会員年会費<br>納付 | 不要        |
| 8  | 西台たんぽぽクラブ                          | 西台都営住宅集会所<br>(西台 1-5-5)                                   | 水曜日<br>10:00～                 | 無料                               | 不要        |
| 9  | 金曜の会                               | フレアサイトときわ台コミュ<br>ニティホール<br>(前野町 1-45-22)                  | 金曜日<br>10:00～11:30            | 初回無料。<br>2 回目以降<br>100 円／1 回     | 必要        |
| 10 | いちご会                               | エコポリスセンター地下 1 階<br>視聴覚ホール (前野町 4-6-1)                     | 火曜日 (第 5 火曜休み)<br>10:00～11:30 | 100 円<br>(1 回)                   | 不要        |
| 11 | 高砂会 筋活クラブ                          | 七軒家集会所<br>(上板橋 2-38-2)                                    | 第 2、4 水曜日<br>13:30～14:30      | 無料                               | 必要        |
| 12 | 西台萌え木の会                            | 西台三丁目集会所<br>(西台 3-14-12 2 階)                              | 月曜日 (祝日休み)<br>14:00～15:00     | 300 円<br>(ひと月)                   | 必要        |
| 13 | ロン・ポワン ボラ<br>ンティアグループ<br>地域福祉を考える会 | サンシティ A 棟集会所<br>(中台 3-27-A)                               | 木曜日<br>10:00～11:00            | 1,200 円<br>(年間)                  | 不要        |
| 14 | いきいき前野                             | エコポリスセンター環境学<br>習室 (前野町 4-6-1)                            | 水曜日<br>10:00～11:15            | 150 円<br>(1 回)                   | 不要        |
| 15 | けやき                                | イクトスマイム 2 階<br>(桜川 2-28-12)                               | 火曜日<br>13:30～15:00            | 無料                               | 不要        |

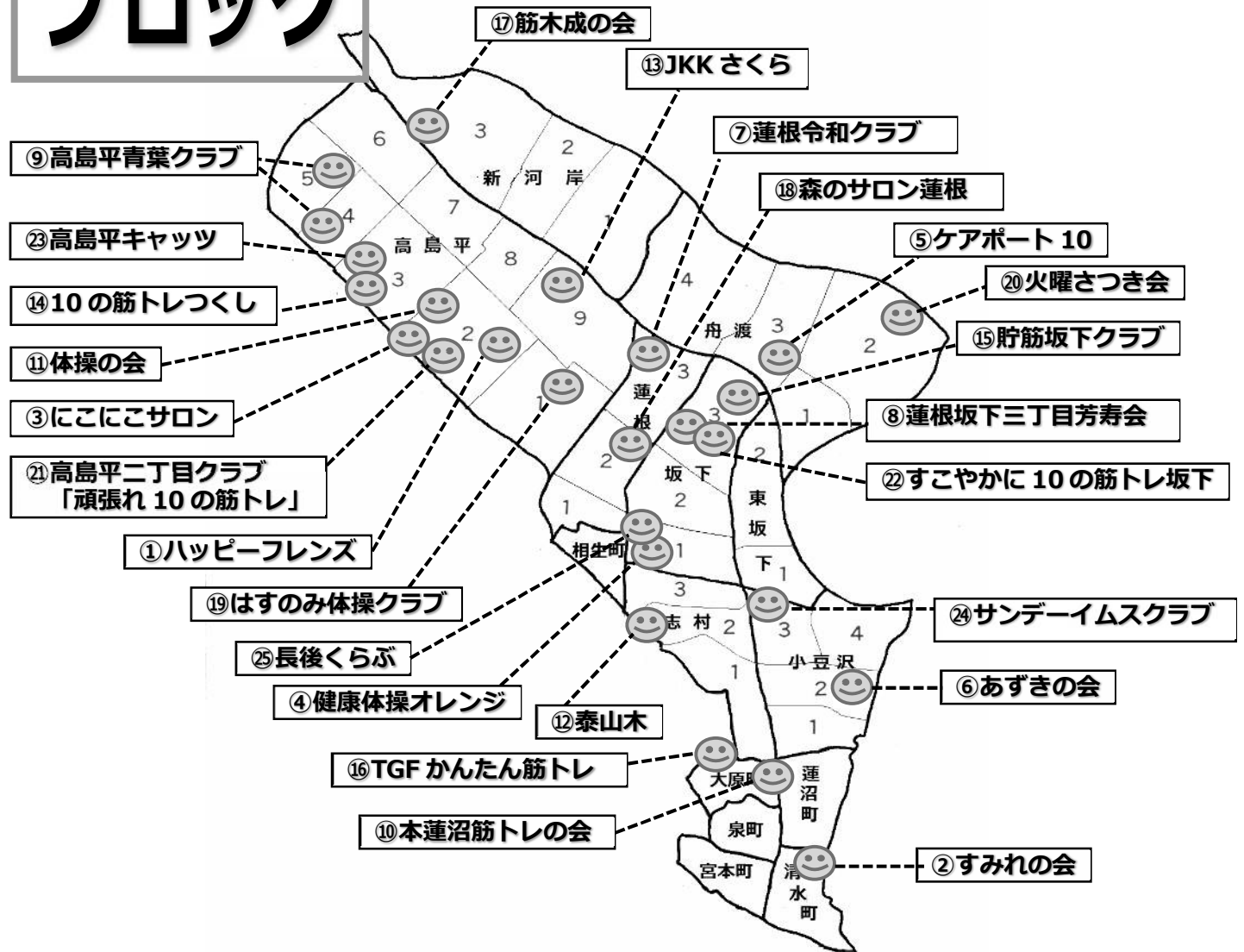
|    | グループ名     | 会 場                                                     | 実施曜日                             | 会費              | 上履き |
|----|-----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----|
| 16 | グリーン      | ウェルネススペース前野<br>(前野町 4-6-1<br>エコポリスセンター内)                | 第 1、3 土曜日<br>14:00～15:30         | 無料              | 不要  |
| 17 | 金曜日は筋トレの日 | サンシティ A 棟<br>第一集会所<br>(中台 3-27-A)                       | 金曜日<br>9:50～10:50<br>11:00～12:00 | 無料              | 不要  |
| 18 | 気ままに集う会   | 中台二丁目集会所<br>1 階洋室<br>(中台 2-43-20)                       | 月曜日<br>13:00～14:00               | 無料              | 不要  |
| 19 | 向原ゆるり体操   | コーシャハイム向原<br>ガーデンコート<br>コミュニティサロン<br>(向原 3-7-A)         | 火曜日<br>10:00～11:00               | 無料              | 必要  |
| 20 | 前野町筋トレ 10 | コーシャハイム前野町<br>コミュニティサロン<br>(前野町 1-22-1)                 | 火曜日<br>14:00～15:30               | 無料              | 必要  |
| 21 | 向原絆の会     | コーシャハイム向原<br>1 号棟集会所<br>(向原 3-7-1)                      | 金曜日<br>13:00～16:00               | 100 円<br>(1 回)  | 不要  |
| 22 | 向原さくら会    | 有料老人ホーム サンライズ・ヴィラ小竹向原<br>(向原 1-5-15)                    | 木曜日<br>14:00～15:15               | 無料              | 必要  |
| 23 | 小茂根の郷仲良し会 | 特別養護老人ホーム<br>東京武蔵野ホーム<br>(小茂根 4-11-11)                  | 第 2、4 日曜日<br>10:00～11:30         | 1,200 円<br>(年間) | 不要  |
| 24 | 西台第二白寿会   | 西徳第二公園内集会所<br>(西台 3-42-1)                               | 月 2 回 (不定期)<br>13:30～14:30       | 無料              | 不要  |
| 25 | サロン・元気さん  | 前野ホール<br>(前野町 2-43-15)                                  | 第 2 木曜・第 4 月曜<br>10:00～11:30     | 無料              | 不要  |
| 26 | 健康体操ライム   | エコポリスセンター<br>(前野町 4-6-1)                                | 土曜日 (月 2 回)<br>9:45～11:00        | 1,500 円         | 不要  |
| 27 | さくらテラス    | 介護予防スペース<br>「さくらテラス」<br>(向原 3-7-8 ケアホーム板橋<br>内地域交流スペース) | 水曜日<br>14:00～15:30               | 無料              | 必要  |

|    | グループ名            | 会 場                                   | 実施曜日                      | 会費 | 上履き |
|----|------------------|---------------------------------------|---------------------------|----|-----|
| 28 | <b>水久保会</b>      | 有料老人ホーム<br>グランダ常盤台貳番館<br>(常盤台 3-20-1) | 水曜日<br>14:00～15:30        | 無料 | 不要  |
| 29 | <b>オリヴィエ</b>     | 有料老人ホーム<br>オリヴィエ前野町<br>(前野町 3-30-13)  | 水曜日<br>10:00～11:30        | 無料 | 必要  |
| 30 | <b>若木筋トレクラブ</b>  | パークエスレート上板橋<br>(若木 1-27-1)            | 水曜日<br>14:00～15:30        | 無料 | 不要  |
| 31 | <b>小茂根ゆる筋クラブ</b> | 区営小茂根一丁目住宅<br>集会室 (小茂根 1-17-20)       | 水曜日 (祝日休み)<br>10:00～11:30 | 無料 | 必要  |

# 志村 ブロック

😊マークは会場がある場所を示しています。

(実際の位置と多少異なる場合があります)



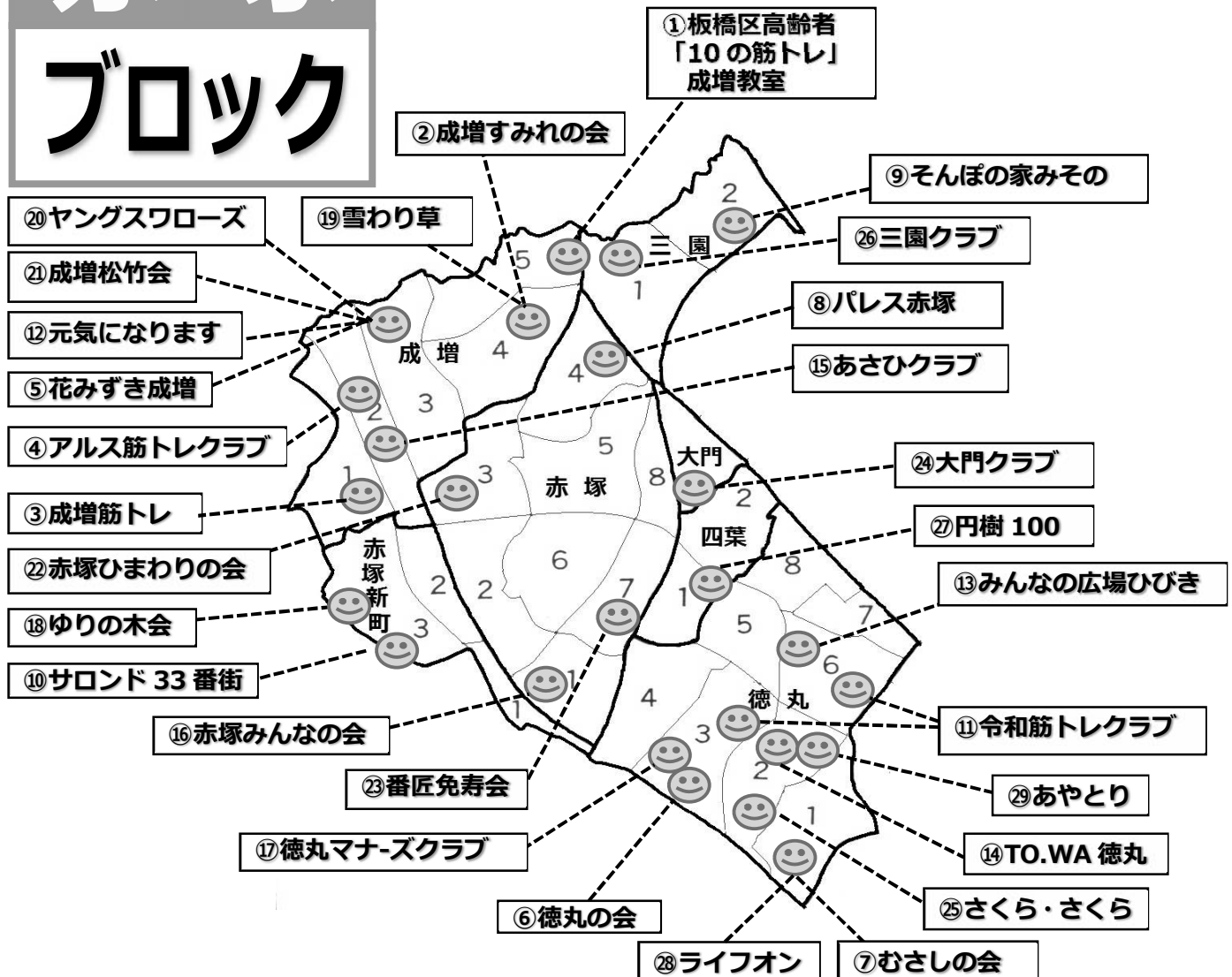
|   | グループ名    | 会 場                                          | 実施曜日                   | 会費              | 上履き |
|---|----------|----------------------------------------------|------------------------|-----------------|-----|
| 1 | ハッピーフレンズ | 高島平団地 2-26-3 号棟<br>集会所 (高島平 2-26-3)          | 火曜日<br>14:00~15:00     | 100 円<br>(1 回)  | 不要  |
| 2 | すみれの会    | 都営清水町アパート<br>1 号棟集会室<br>(清水町 91-1)           | 火曜日・木曜日<br>10:00~11:00 | 無料              | 不要  |
| 3 | にこにこサロン  | グループホーム ラポール<br>高島平 1 階デイサービス<br>(高島平 2-5-1) | 木曜日<br>10:00~12:00     | 1,000 円<br>(年間) | 必要  |

|    | グループ名      | 会 場                                                               | 実施曜日                                          | 会費                                          | 上履き |
|----|------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|
| 4  | 健康体操オレンジ   | 坂下一丁目南町会会館<br>(坂下 1-10-2)                                         | 不定期<br>10:00～<br>または 14:00～                   | 無料                                          | 不要  |
| 5  | ケアポート 10   | 舟渡地域センター<br>(舟渡 3-19-8)                                           | 木曜日<br>10:00～11:10                            | 200 円<br>(ひと月)                              | 不要  |
| 6  | あずきの会      | 志村坂上地域センター<br>(小豆沢 2-19-15)                                       | 水曜日<br>(月 4 回)<br>10:00～11:30                 | 150 円<br>(ひと月)                              | 不要  |
| 7  | 蓮根令和クラブ    | 蓮根三丁目住宅 2 階<br>コミュニティサロン<br>(蓮根 3-15-3)                           | 第 2、4 水曜日<br>10:30～12:00                      | 無料                                          | 必要  |
| 8  | 蓮根坂下三丁目芳寿会 | ロータスホール<br>(坂下 3-10-G-214)                                        | 第 1、3 水曜日<br>(月 2 回)<br>10:00～11:00           | 無料                                          | 不要  |
| 9  | 高島平青葉クラブ   | あたごの杜高島平 地域交流ス<br>ペース (高島平 5-31-8)<br>高島平 4 丁目集会所<br>(高島平 4-21-2) | 第 1～4 月曜日<br>14:00～15:30                      | 無料<br>(第 3 月曜は<br>別プログラム<br>実施のため<br>100 円) | 不要  |
| 10 | 本蓮沼筋トレの会   | 特別養護老人ホーム<br>サニーヒル板橋 (大原町 6-8)                                    | 月曜日・木曜日<br>10:10～11:30                        | 無料                                          | 不要  |
| 11 | 体操の会       | ゆいまーる高島平<br>フロント前広場 (屋外)<br>(高島平 2-26-3)                          | 水曜日<br>暑い時期は<br>11:00～<br>そのほかの時期<br>は 14:00～ | 無料                                          | 不要  |
| 12 | 泰山木        | コーシャハイム志村<br>コミュニティサロン<br>(志村 2-11-6)                             | 金曜日<br>14:00～15:00                            | 無料                                          | 必要  |
| 13 | JKK さくら    | JKK 西台住宅コミュニティ<br>サロン (高島平 9-1-5-201)                             | 月曜日<br>10:00～12:00                            | 無料                                          | 必要  |
| 14 | 10 の筋トレつくし | 富樫梱包駐車場<br>(高島平 3-2-13)                                           | 火曜日<br>11:00～12:00                            | 無料                                          | 不要  |
| 15 | 貯筋坂下クラブ    | コーシャハイム坂下 E 棟<br>コミュニティサロン<br>(坂下 3-9-E)                          | 火曜日<br>(祝日休み)<br>10:00～11:30                  | 無料                                          | 必要  |

|    | グループ名                              | 会 場                                            | 実施曜日                         | 会費               | 上履き |
|----|------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------|-----|
| 16 | <b>TGF かんたん筋トレ</b>                 | 東京ガーデンフォーラム<br>マンション内フィットネス<br>ルーム（大原町 13-12）  | 火曜日<br>10:40～12:10           | 無料               | 必要  |
| 17 | <b>筋木成の会</b>                       | 新河岸公園内集会所<br>（新河岸 3-9-1）                       | 木曜日<br>14:00～15:30           | 無料               | 必要  |
| 18 | <b>森のサロン蓮根</b>                     | 新蓮根団地第 2 集会所<br>（蓮根 2-29-9）                    | 第 1、3 月曜日<br>10:00～12:00     | 無料               | 必要  |
| 19 | <b>はすのみ体操クラブ</b>                   | 高島平第六小学校<br>（高島平 1-50-1）                       | 火曜日<br>13:30～15:00           | 1,000 円<br>（ひと月） | 必要  |
| 20 | <b>火曜さつき会</b>                      | トミンハイム舟渡二丁目<br>コミュニティサロン<br>（舟渡 2-31-1）        | 火曜日<br>10:00～11:30           | 無料               | 必要  |
| 21 | <b>高島平二丁目クラブ<br/>「頑張れ 10 の筋トレ」</b> | UR 高島平集会所<br>（高島平 2-32-2 1 階）                  | 木曜日<br>10:00～11:00           | 50 円<br>（1 回）    | 不要  |
| 22 | <b>すこやかに 10 の筋トレ<br/>坂下</b>        | 有料老人ホーム<br>SOMPO ケアラヴィーレ高島平<br>（坂下 3-5-2）      | 金曜日<br>13:30～14:30           | 無料               | 必要  |
| 23 | <b>高島平キャッツ</b>                     | 高島平団地<br>（高島平 3-10-25 管理事務所）                   | 第 2、4 木曜日<br>13:30～14:30     | 無料               | 不要  |
| 24 | <b>サンデーイムスクラブ</b>                  | イムス板橋リハビリテーション<br>病院売店前カフェスペース<br>（小豆沢 3-11-1） | 日曜日<br>9:30～10:45            | 無料               | 不要  |
| 25 | <b>長後くらぶ</b>                       | 区営志村坂下住宅集会室<br>（坂下 1-37-1）                     | 火曜日<br>（祝日休み）<br>13:30～15:00 | 無料               | 必要  |

# 赤塚 ブロック

😊 マークは会場がある場所を示しています。  
(実際の位置と多少異なる場合があります)



|   | グループ名              | 会 場                                        | 実施曜日                          | 会費             | 上履き |
|---|--------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------|-----|
| 1 | 板橋区高齢者「10の筋トレ」成増教室 | 成増団地集会所<br>(成増 5-19)                       | 月曜日<br>9:00~11:30             | 200 円<br>(ひと月) | 必要  |
| 2 | 成増すみれの会            | 特別養護老人ホームオー<br>ネスト成増 1 階交流室<br>(成増 4-29-7) | 木曜日<br>13:00~15:00            | 無料             | 必要  |
| 3 | 成増筋トレ              | まなぼーと成増<br>南ホール 2F<br>(成増 1-12-4)          | 月曜日 (第 3 月曜休み)<br>10:00~12:00 | 無料             | 不要  |
| 4 | アルス筋トレクラブ          | アルス成増集会室<br>(成増 2-37-2)                    | 水曜日<br>13:30~15:00            | 500 円<br>(年間)  | 必要  |

|    | グループ名                 | 会 場                                                           | 実施曜日               | 会費               | 上履き |
|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-----|
| 5  | 花みずき成増                | 成増三丁目集会室<br>(成増 3-34-21)                                      | 水曜日<br>10:00～12:00 | 1,000 円<br>(年間)  | 不要  |
| 6  | 徳丸の会                  | 特別養護老人ホーム マイライ<br>フ徳丸 (徳丸 3-32-28)                            | 金曜日<br>10:00～11:30 | 300 円<br>(初回のみ)  | 必要  |
| 7  | むさしの会                 | パシフィック武蔵野台<br>ニューハイツ 1F 集会室<br>(徳丸 1-18-1)                    | 月曜日<br>10:30～12:30 | 無料               | 不要  |
| 8  | パレス赤塚                 | 東久パレス赤塚 1 階<br>集会所 (赤塚 4-39-33)                               | 火曜日<br>13:00～15:00 | 100 円以内<br>(ひと月) | 不要  |
| 9  | そんぽの家みその              | 有料老人ホーム<br>そんぽの家板橋三園<br>(三園 2-12-14)                          | 土曜日<br>14:00～15:00 | 無料               | 不要  |
| 10 | サロンド 33 番街            | 33 番街集会所<br>(赤塚新町 3-33-2)                                     | 月曜日<br>10:00～11:00 | 無料               | 必要  |
| 11 | 令和筋トレクラブ              | 徳丸地域センター<br>(徳丸 3-35-15)<br>有料老人ホーム そんぽの家<br>板橋徳丸 (徳丸 6-1-11) | 水曜日<br>13:30～15:00 | 1,000 円<br>(年間)  | 不要  |
| 12 | 元気になります               | 成増三丁目集会所<br>(成増 3-34-21)                                      | 不定期                | 300 円<br>(ひと月)   | 不要  |
| 13 | みんなの広場ひびき             | NPO 法人みんなの広場<br>ひびき (徳丸 6-13-18)                              | 火曜日<br>10:00～13:00 | 有料               | 不要  |
| 14 | TO・WA 徳丸              | 個人宅 (徳丸 2 丁目)                                                 | 水曜日<br>10:00～11:00 | 無料               | 不要  |
| 15 | あさひクラブ                | 総合住宅展示場ハウジング<br>ステージ成増インフォーメー<br>ションセンター 2 階<br>(成増 2-27-2 階) | 火曜日<br>10:00～11:30 | 無料               | 不要  |
| 16 | 赤塚みんなの会               | 下赤塚駅前集会所<br>(赤塚 1-7-2)                                        | 不定期<br>(月 3 回)     | 100 円<br>(ひと月)   | 不要  |
| 17 | 徳丸マナーズクラブ<br>(見学のみ可能) | マナーズフォート集会所<br>(徳丸 3-22-39)                                   | 水曜日<br>10:00～11:10 | 無料               | 不要  |



|    | グループ名           | 会 場                                           | 実施曜日                     | 会費             | 上履き |
|----|-----------------|-----------------------------------------------|--------------------------|----------------|-----|
| 18 | <b>ゆりの木会</b>    | ゆりの木団地 12 号棟集会所<br>(赤塚新町 3-32-12)             | 月曜日<br>10:30～11:30       | 無料             | 不要  |
| 19 | <b>雪わり草</b>     | 特別養護老人ホーム<br>オーネスト成増 1 階交流室<br>(成増 4-29-7)    | 月曜日<br>13:00～15:00       | 無料             | 必要  |
| 20 | <b>ヤングスワローズ</b> | 成増三丁目集会所<br>(成増 3-34-21)                      | 不定期の金曜日<br>10:00～12:00   | 無料             | 不要  |
| 21 | <b>成増松竹会</b>    | 成増三丁目集会所<br>(成増 3-34-21)                      | 第 2、4 水曜日<br>13:30～15:00 | 無料             | 不要  |
| 22 | <b>赤塚ひまわりの会</b> | サービス付き高齢者向け住宅<br>そんぼの家 S 奈美木成増<br>(赤塚 3-13-1) | 金曜日<br>10:00～11:00       | 無料             | 不要  |
| 23 | <b>番匠免寿会</b>    | 赤塚七丁目集会所<br>(赤塚 7-15-12)                      | 第 2、4 月曜日<br>13:30～15:00 | 無料             | 必要  |
| 24 | <b>大門クラブ</b>    | 有料老人ホーム<br>SOMPO ケア ラヴィーレ<br>赤塚公園 (大門 7-5)    | 金曜日<br>13:30～14:30       | 無料             | 必要  |
| 25 | <b>さくら・さくら</b>  | 個人宅 (徳丸 2 丁目)                                 | 火曜日<br>10:30～11:30       | 150 円<br>(1 回) | 不要  |
| 26 | <b>三園クラブ</b>    | 三園一丁目集会所<br>(三園 1-36-6)                       | 火曜日<br>10:00～11:30       | 無料             | 不要  |
| 27 | <b>円樹 100</b>   | サービス付き高齢者向け住宅<br>円樹いたばし四葉<br>(四葉 1-18-1)      | 金曜日<br>10:30～12:00       | 無料             | 必要  |
| 28 | <b>ライフオン</b>    | パシフィック武蔵野台<br>ニューハイツ 1F 集会室<br>(徳丸 1-18-1)    | 木曜日<br>10:00～12:00       | 無料             | 必要  |
| 29 | <b>あやとり</b>     | とくまるの交差点<br>(徳丸 2-30-16)                      | 木曜日<br>10:30～12:00       | 無料             | 必要  |

## 個人で 10 の筋トレに取り組みたい方へ

### ①「10 の筋トレ動画」が新しくなりました！

ホームページの動画を見ながら、誰でも、いつでも 10 の筋トレが行えます。



10 の筋トレ動画



板橋区公式ホームページ➡動画配信サービス「チャンネルいたばし」➡その他の動画コンテンツ➡  
生涯活躍推進課チャンネル➡高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋力トレーニング

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/kouhou/tenji/tv/1027730/1027707/index.html>

#### 【運動時の注意点】

### ！ トレーニングの安全確保 ！

**このトレーニングは自己責任で行うものです。  
以下の事項には特にご注意下さい。**

- 痛み・疲労**：トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意下さい。やりすぎは禁物です。
- 転倒**：足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神**：運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水**：運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ**：グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、イスやオモリなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意下さい。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

- 初めの方や体力が低下している方は、開始当初の 3 か月程度は初級（1～4 の運動）を 3 セット（約 45 分）、その後の 3 か月程度は中級（1～8 の運動）を 2 セット（約 50 分）、その後上級（1～10 の運動）を 2 セット（約 60 分）行ってください。
- 1 セット実施したら、数分でも休憩や水分補給を行ってください。
- 運動がもの足りない方は、足首や手首に巻き付ける重錘バンド等を活用してください。当初は 250～500 グラム程度の重さをお勧めします。

## ② Zoom アプリを活用した「オンライン 10 の筋トレ」に参加しませんか？

スマホやパソコン、タブレットをお持ちの板橋区在住の方であれば、どなたでも参加できます。週 1 回、リハビリテーション専門職が 10 の筋トレをライブ配信しますので、一緒に筋トレしませんか？



**実施日** 毎週**水曜日** 10:00～11:30

### 参加者の声

**内容** ① 10 の筋トレ 初級から上級 2 セット  
② 質疑応答 参加者の交流

**実施方法** Zoom というオンライン配信ツールを使います。

### 参加方法

#### 1. 登録をする

参加したい方は、講座の配信、講師を務める「板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会」にメールを送り、まず登録をお願いします。メールには下記の事項を入力してください。

**itabashikaigoyobou@gmail.com** (板橋区地域リハビリテーションネットワークのメールアドレス)

メール 件名：オンライン 10 の筋トレ登録

メール 本文：①所属している 10 の筋トレグループ名 ②氏名（苗字のみ）

※所属グループが無い方は、氏名のみお知らせください。

#### 2. 登録完了の返信メール送付

登録が完了すると、介護予防部会より追って返信メールが届きます。（自動返信ではありません）

※ 迷惑メール設定やドメイン指定などで受信制限を設定している場合は、「@gmail.com」から受信できるように再設定をお願いします。

#### 3. 登録後、Zoom アプリをインストールし、ご参加ください。

オンライン当日になりましたら、Zoom アプリを起動し、返信メールに記載された「ミーティング ID」「パスワード」を入力することで筋トレに参加できます。

### 参加の際の留意事項

- Zoom で参加できる端末（スマホ・パソコン・タブレット）と、常時接続できる Wi-Fi 環境（通信料金は参加者負担になります）が必要です。
- 通信環境やスマホの料金プランによっては、視聴が途切れたり、料金が高額になったりします。ご注意ください。-
- ご不明な点がございましたら、右記までお問い合わせください。

#### 【お問合せ】

板橋区生涯活躍推進課  
フレイル・介護予防係

電話：03-3579-2293

「板橋区 10 の筋トレ グループマップ（第 7 版）」

発 行 令和 8 年 7 月

編集・発行 板橋区健康生きがい部生涯活躍推進課フレイル・介護予防係  
〒173-8501 東京都板橋区板橋 2 - 66 - 1  
電話 03 - 3579 - 2293