

申し込み不要

令和6年4月~9月 8月休み

# わがまち一番体操

プログラム

- ☆準備体操
- ☆筋力アップ体操
- ☆口腔体操
- ☆整理体操



飲み物持参



対象者

65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

参加費 無料

※ティータイムはありません。

日時・会場は裏面をご覧ください。

持ち物  
など

- 「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」をご持参ください。  
※お持ちでない方には、会場で配布します。
- 飲み物（水分補給できるもの）をお持ちください。
- ゆうゆう館は利用証が必要です。（ゆうゆう館をはじめて利用される方は、身分証（保険証等）をお持ちになれば、ゆうゆう館の窓口で作成できます）
- ★の会場は、運動用の上履きをご用意ください。

参加に  
あたって

- 体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 会場の定員を超えた場合には、参加をお断りする場合があります。  
ご了承ください。



- 安全な活動のために以下のことにご協力ください。
  - 電子血圧計を用意していますので、ご自分で測定してください。
  - 血圧等、参加基準がありますので、スタッフの指示に従ってください。
- 当日の台風・降雪など悪天候、又は路面凍結等により休みにすることがあります。

お問い合わせ

杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター) 電話:03-3391-0015 「わがまち一番体操」担当まで

令和6年度 わがまち一番体操開催予定 (令和6年4月～9月) 《8月休み》

●	①	ゆうゆう四宮館	上井草 2-28-3	午後	第2・4木曜日の午後	参加者定員数 20名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
●	②	ゆうゆう善福寺館	善福寺 2-26-18	午後	第1・3月曜日の午後	参加者定員数 25名	4/1	4/15	5/6 休	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15 休	9/2	9/16 休
●	③	ゆうゆう下井草館	下井草 3-13-9	午後	第1木曜日の午後	参加者定員数 25名	4/4		5/2		6/6		7/4		9/5	
●	④	ゆうゆう井草館	井草 2-15-15		第2・4木曜日の午前	参加者定員数 15名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
●	⑤	ゆうゆう高円寺北館	高円寺北 3-20-8		第1・3月曜日の午前	参加者定員数 25名	4/1	4/15	5/6 休	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15 休	9/2	9/16 休
	⑥	ゆうゆう桃井館	桃井 1-35-2		第4日曜日の午前	参加者定員数 16名		4/28		5/26		6/23		7/28		9/22 休
★	⑦	プロムナード荻窪 集会室	桃井 3-7-2	午後	第2・4火曜日の午後	参加者定員数 30名	4/9	4/23	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	9/10	9/24
	⑧	杉並保健所 4階 運動室	荻窪 5-20-1		第2・4月曜日の午前	参加者定員数 30名	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	9/9 休	9/23 休
※注★	⑨	荻窪体育館 会議室	荻窪 3-47-2	午後	第4水曜日の午後 ※13:30受付	参加者定員数 12名		4/24		5/22		6/26		7/24		9/25
●	⑩	ゆうゆう西田館	荻窪 1-56-3		第2・4月曜日の午前	参加者定員数 12名	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	9/9	9/23 休
	⑪	ゆうゆう梅里堀ノ内館	堀ノ内 3-37-4		第3金曜日の午前	参加者定員数 25名		4/19		5/17		6/21		7/19		9/20
	⑫	ゆうゆう大宮堀ノ内館	堀ノ内 1-27-9		第1金曜日の午前	参加者定員数 15名	4/5		5/3 休		6/7		7/5		9/6	
●	⑬	ゆうゆう荻窪館	南荻窪 2-25-17		第2・4金曜日の午前	参加者定員数 15名	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	9/13	9/27
	⑭	ゆうゆう荻窪東館	荻窪 4-23-12		第1・3水曜日の午前	参加者定員数 30名	4/3	4/17	5/1	5/15	6/5	6/19	7/3	7/17	9/4	9/18
●	⑮	ゆうゆう高円寺東館	高円寺南 1-7-22		第1火曜日の午前	参加者定員数 15名	4/2		5/7		6/4		7/2		9/3	
	⑯	ゆうゆう和田館	和田 1-41-10		第1月曜日の午前	参加者定員数 25名	4/1		5/6 休		6/3		7/1		9/2	
★	⑰	阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南 1-17-3		第2・4火曜日の午前	参加者定員数 35名	4/9	4/23	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	9/10	9/24
★	⑱	コーシャハイム方南町ガーデンコート	和泉 4-44-1		第1金曜日の午前	参加者定員数 12名	4/5		5/3 休		6/7		7/5		9/6	
★●	⑲	高井戸西 1丁目アパート集会所	高井戸西 1-31	午後	第4月曜日の午後	参加者定員数 12名		4/22		5/27		6/24		7/22		9/23 休
※注★	⑳	区宮宮前 4丁目アパート集会所	宮前 4-13-1		第3木曜日の午前 ※9:30受付	参加者定員数 10名		4/18		5/16		6/20		7/18		9/19
	㉑	ゆうゆう和泉館	和泉 4-16-22		第1・2水曜日の午前	参加者定員数 15名	4/3	4/10	5/1	5/8	6/5	6/12	7/3	7/10	9/4	9/11
★	㉒	新泉サナホーム	和泉 1-44-19		第3・4水曜日の午前	参加者定員数 10名	4/17	4/24	5/15	5/22	6/19	6/26	7/17	7/24	9/18	9/25
	㉓	ゆうゆう永福館	永福 2-4-9		第2・4金曜日の午前	参加者定員数 15名	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	9/13	9/27
●	㉔	ゆうゆう大宮前館	宮前 5-19-8		第2・4木曜日の午前	参加者定員数 18名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
●	㉕	ゆうゆう上高井戸館	高井戸東 2-6-17		第2・4金曜日の午前	参加者定員数 13名	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	9/13	9/27
●	㉖	ゆうゆう久我山館	久我山 5-8-8		第2・4土曜日の午前	参加者定員数 20名	4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	6/22	7/13	7/27	9/14	9/28
	㉗	ゆうゆう下高井戸館	下高井戸 4-19-6		第2・4木曜日の午前	参加者定員数 25名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
※注	㉘	高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3	午後	第2・4月曜日の午後 ※13:30受付	参加者定員数 30名	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10 休	6/24	7/8	7/22	9/9	9/23 休
※注	㉙	高齢者活動支援センター 2階 多目的室	高井戸東 3-7-5		第4日曜日の午前 ※9:30受付	参加者定員数 40名		4/28		5/26		6/23		7/28		9/22 休

※注の会場は、開始時間が【午前の部】9:30受付 9:45分スタート 【午後の部】1:30受付 1:45分スタートです。ご注意ください。

★の会場は、運動用の上履きをご用意ください。

●印の会場のみ、2回制を実施します。(それ以外の会場は1回で終了します。)

↓3密を防ぐために定員数を減らしています。多くの方にご参加頂けるよう、2回制の会場を設定しました。

午前の部	1回目	9時15分受付	9時30分スタート	10時15分終了
	2回目	10時30分受付	10時45分スタート	11時30分終了
午後の部	1回目	1時15分受付	1時30分スタート	2時15分終了
	2回目	2時30分受付	2時45分スタート	3時30分終了