

申し込み不要

令和7年10月~令和8年3月

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7年度 わがまち一番体操開催予定 (令和7年10月～令和8年3月)

	ゆうゆう館等名	住所	実施曜日	定員	10月	11月	12月	1月	2月	3月
●	ゆうゆう四宮館	上井草 2-28-3	第2・4木曜日 午後	20名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
●	ゆうゆう善福寺館	善福寺 2-26-18	第1・3月曜日 午後	25名	6 20	3休 17	1 15	5 19	2 16	2 16
	ゆうゆう下井草館	下井草 3-13-9	第1木曜日 午後	30名	2	6	4	1休	5	5
	ゆうゆう井草館	井草 2-15-15	第2・4木曜日 午前	25名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
	ゆうゆう高円寺北館	高円寺北 3-20-8	第1・3月曜日 午前	30名	6 20	3休 17	1 15	5 19	2 16	2 16
	ゆうゆう桃井館	桃井 1-35-2	第4日曜日 午前	15名	26	23休	28休	25	22	22
★	プロムナード荻窪 集会室	桃井 3-7-2	第2・4火曜日 午後	30名	14 28	11 25	9 23	13 27	10 24	10 24
	杉並保健所 4階 運動室	荻窪 5-20-1	第2・4月曜日 午前	30名	13休 27	10 24休	8 22	12休 26	9 23休	9 23
※注★	荻窪体育館 会議室	荻窪 3-47-2	第4水曜日 午後	25名	22	26	24	28	25	25
	上井草保健センター 講堂	上井草 3-8-19	第1木曜日 午前	15名	2	6	4休	1休	5	5休
●	ゆうゆう西田館	荻窪 1-56-3	第2・4月曜日 午前	12名	13休 27	10 24休	8 22	12休 26	9 23休	9 23
	ゆうゆう梅里堀ノ内館	堀ノ内 3-37-4	第3金曜日 午前	30名	17	21	19	16	20	20休
	ゆうゆう大宮堀ノ内館	堀ノ内 1-27-9	第1金曜日 午前	15名	3	7	5	2休	6	6
●	ゆうゆう荻窪館	南荻窪 2-25-17	第2・4金曜日 午前	20名	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	13 27
	ゆうゆう荻窪東館	荻窪 4-23-12	第1・3水曜日 午前	30名	1 15	5 19	3 17	7 21	4 18	4 18
●	ゆうゆう高円寺東館	高円寺南 1-7-22	第1火曜日 午前	20名	7	4	2	6	3	3
	ゆうゆう和田館	和田 1-41-10	第1月曜日 午前	30名	6	3休	1	5	2	2
★	阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南 1-17-3	第2・4火曜日 午前	35名	14休 28休	11休 25休	9休 23	13 27	10 24	10 24
★	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 午前	12名	3	7	5	2休	6	6
※注	高円寺保健センター 講堂	高円寺南 3-24-15	第1月曜日 午前	15名	6	3休	1	5	2休	2
★	高井戸西1丁目アパート 集会所	高井戸西 1-31	第4月曜日 午後	20名	27	24休	22	26	23休	23
★	区営宮前4丁目アパート 集会所	宮前 4-13-1	第3木曜日 午前	10名	16	20	18	15	19	19
	ゆうゆう和泉館	和泉 4-16-22	第1・2水曜日 午前	25名	1 8	5 12	3 10	7 14	4 11休	4 11
★	新泉サナホーム	和泉 1-44-19	第3・4水曜日 午前	10名	15 22	19 26	17 24	21 28	18 25	18 25
	ゆうゆう永福館	永福 2-4-9	第2・4金曜日 午前	20名	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	13 27
●	ゆうゆう大宮前館	宮前 5-19-8	第2・4木曜日 午前	20名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
	ゆうゆう上高井戸館	高井戸東 2-6-17	第2・4金曜日 午前	25名	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	13 27
●	ゆうゆう久我山館	久我山 5-8-8	第2・4土曜日 午前	20名	11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	14 28
	ゆうゆう下高井戸館	下高井戸 4-19-6	第2・4木曜日 午前	30名	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
※注	高井戸保健センター 講堂	高井戸東 3-20-3	第2・4月曜日 午後	30名	13休 27	10 24休	8 22	12休 26	9 23休	9 23
※注	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 午前	40名	26	23休	28休	25	22	22

※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。)

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

この事業は杉並区が「NPO法人 わがまちいちばんの会」に委託して行っています。