

申し込み不要

令和7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7年度 わがまち一番体操開催予定 (令和7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	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	9/11	9/25
●	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	4/7	4/21	5/5 休	5/19	6/2	6/16	7/7	7/21 休	9/1	9/15 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 30名	4/3		5/1		6/5		7/3		9/4	
●	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 25名	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	9/11	9/25
	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 30名	4/7	4/21	5/5 休	5/19	6/2	6/16	7/7	7/21 休	9/1	9/15 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 15名		4/27		5/25		6/22		7/27		9/28
★	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	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	9/9	9/23 休
	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	4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28 休	9/8	9/22
※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 25名		4/23		5/28		6/25		7/23		9/24
※注	⑩	上井草保健センター 講堂	上井草 3-8-19		第1木曜日の午前 ※9:30受付	参加者定員数 15名	4/3		5/1		6/5		7/3		9/4	
●	⑪	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	4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28	9/8	9/22
	⑫	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 30名		4/18		5/16		6/20		7/18		9/19
	⑬	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	4/4		5/2		6/6		7/4		9/5	
●	⑭	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 20名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
	⑮	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	4/2	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18	7/2	7/16	9/3	9/17
●	⑯	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 20名	4/1		5/6 休		6/3		7/1		9/2	
	⑰	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 30名	4/7		5/5 休		6/2		7/7		9/1	
★	⑱	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	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22 休	9/9 休	9/23 休
★	⑲	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	4/4		5/2		6/6		7/4		9/5	
※注	⑳	高円寺保健センター 講堂	高円寺南 3-24-15		第1月曜日の午前 ※9:30受付	参加者定員数 15名	4/7		5/5 休		6/2		7/7 休		9/1	
★	㉑	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 20名		4/28		5/26		6/23		7/28		9/22
★	㉒	区宮前4丁目アパート集会所	宮前 4-13-1		第3木曜日の午前	参加者定員数 10名		4/17		5/15		6/19		7/17		9/18
	㉓	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 25名	4/2	4/9	5/7	5/14	6/4	6/11	7/2	7/9	9/3	9/10
★	㉔	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	4/16	4/23	5/21	5/28	6/18	6/25	7/16	7/23	9/17	9/24
	㉕	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 20名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
●	㉖	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 20名	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	9/11	9/25
	㉗	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 25名	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
●	㉘	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	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	9/13	9/27
	㉙	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 30名	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	9/11	9/25
※注	㉚	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	4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28	9/8	9/22
※注	㉛	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		4/27		5/25		6/22		7/27		9/28

※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	9:15 受付	9:30 スタート	10:15 終了	2回目	10:30 受付	10:45 スタート	11:30 終了
午後の部	1回目	1:15 受付	1:30 スタート	2:15 終了	2回目	2:30 受付	2:45 スタート	3:30 終了