長寿応援ポイント対象事業

申し込み不要

令和8年10月～令和9年3月

# わがまち一番体操

## プログラム

☆準備体操
☆ナイスボール体操
☆筋力アップ体操
☆口腔体操
☆整理体操




☆ナイスボール体操は、会場により実施の有無が異なります。

## 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。

## 開始時間

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 |

※ナイスボール体操実施会場は、終了時間が通常より15分延長となります。

※注の会場は、午前の部 9:30 受付 9:45 スタート、午後の部 1:30 受付 1:45 スタートです。

【記号の見方】☆：ナイスボール体操実施会場　❷：2回制（無印1回制）

## 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）
●運動用の上履きをご用意ください。但し「■」印の会場は不要です。

## 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もあります。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

実施状況等の確認➡ TEL：070-9472-3880（運営委託先：わがまちいちばんの会）
その他お問い合わせ➡ TEL：03-5307-0311（杉並区高齢者在宅支援課）

※日時・会場の詳細は裏面をご覧ください⬇

# 令和８年度　わがまち一番体操開催予定（令和８年10月～令和９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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ❷ | ゆうゆう四宮館 | 上井草 2-28-3 | 第2・4木曜日 午前 | 20名 | 8 | 22 | 12 | 26 | 10 | 24 | 14 | 28 | 11休 | 25 | 11 | 25 |
| ❷ | ゆうゆう善福寺館 | 善福寺 2-26-18 | 第1・3月曜日 午前 | 25名 | 5 | 19 | 2 | 16 | 7 | 21 | 4休 | 18 | 1 | 15 | 1 | 15 |
| ☆ | ゆうゆう下井草館 | 下井草 3-13-9 | 第1木曜日 午前 | 30名 | 1 | | 5 | | 3 | | 7 | | 4 | | 4 | |
| ☆ | ゆうゆう井草館 | 井草 2-15-15 | 第2・4木曜日 午前 | 25名 | 8 | 22 | 12 | 26 | 10 | 24 | 14 | 28 | 11休 | 25 | 11 | 25 |
| ☆ | 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 | 5 | 19 | 2 | 16 | 7 | 21 | 4休 | 18 | 1 | 15 | 1 | 15 |
| | ゆうゆう桃井館 | 桃井 1-35-2 | 第4日曜日 午前 | 15名 | | 25 | | 22 | | 27 | | 24 | | 28 | | 28 |
| ☆ | プロムナード荻窪 集会室 | 桃井 3-7-2 | 第2・4火曜日 午前 | 30名 | 13 | 27 | 10 | 24 | 8 | 22 | 12 | 26 | 9 | 23休 | 9 | 23 |
| ■☆ | 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 | 12休 | 26 | 9 | 23休 | 14 | 28 | 11休 | 25 | 8 | 22 | 8 | 22休 |
| 注 | 荻窪体育館 会議室 | 荻窪 3-47-2 | 第4水曜日 午前 | 25名 | | 28 | | 25 | | 23休 | | 27 | | 24 | | 24 |
| ■ | 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 | 1 | | 5 | | 3休 | | 7 | | 4 | | 4休 | |
| ❷ | ゆうゆう西田館 | 荻窪 1-56-3 | 第2・4月曜日 午前 | 12名 | 12休 | 26 | 9 | 23休 | 14 | 28休 | 11休 | 25 | 8 | 22 | 8 | 22休 |
| ☆ | 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 | | 16 | | 20 | | 18 | | 15 | | 19 | | 19 |
| ☆ | 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 | 2 | | 6 | | 4 | | 1休 | | 5 | | 5 | |
| ❷ | ゆうゆう荻窪館（A） | 南荻窪 2-25-17 | 第2・4金曜日 午前 | 20名 | 9 | 23 | 13 | 27 | 11 | 25 | 8 | 22 | 12 | 26 | 12 | 26 |
| ☆ | ゆうゆう荻窪館（B） | 南荻窪 2-25-17 | 第1・3水曜日 午前 | 15名 | 7 | 21 | 4 | 18 | 2 | 16 | 6 | 20 | 3 | 17 | 3 | 17 |
| ❷ | ゆうゆう荻窪東館 | 荻窪 4-23-12 | 第1・3水曜日 午前 | 30名 | 7 | 21 | 4 | 18 | 2 | 16 | 6 | 20 | 3 | 17 | 3 | 17 |
| ❷ | ゆうゆう高円寺東館（A） | 高円寺南 1-7-22 | 第1火曜日 午前 | 20名 | 6 | | 3休 | | 1 | | 5 | | 2 | | 2 | |
| ☆ | ゆうゆう高円寺東館（B） | 高円寺南 1-7-22 | 第5不定期 午前 | 20名 | | | | 30 | | | | 29 | | | | 30 |
| ☆ | ゆうゆう和田館 | 和田 1-41-10 | 第1月曜日 午前 | 30名 | 5 | | 2 | | 7 | | 4休 | | 1 | | 1 | |
| ❷ | 阿佐ヶ谷中学校 | 阿佐谷南 1-17-3 | 第2・4火曜日 午前 | 35名 | 13 | 27 | 10 | 24 | 8 | 22 | 12 | 26 | 9 | 23休 | 9 | 23 |
| | 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 | 2 | | 6 | | 4 | | 1休 | | 5 | | 5 | |
| ■ | 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 | 5 | | 2 | | 7 | | 4 | | 1 | | 1 | |
| ☆ | 愛敬苑 | 和田 1-3-7 | 第2・3木曜日 午前 | 15名 | 8 | 15 | 12 | 19 | 10 | 17 | 14 | 21 | 11休 | 18 | 11 | 18 |
| ☆ | 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 午前 | 20名 | | 26 | | 23休 | | 28 | | 25 | | 22 | | 22休 |
| ☆ | 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 | 15名 | | 15 | | 19 | | 17 | | 21 | | 18 | | 18 |
| ☆ | ゆうゆう和泉館 | 和泉 4-16-22 | 第1・2水曜日 午前 | 25名 | 7 | 14 | 4 | 11 | 2 | 9 | 6 | 13 | 3 | 10 | 3 | 10 |
| | 新泉サナホーム | 和泉 1-44-19 | 第3・4水曜日 午前 | 20名 | 21 | 28 | 18 | 25 | 16 | 23 | 20 | 27 | 17 | 24 | 17 | 24 |
| ☆ | ゆうゆう永福館 | 永福 2-4-9 | 第2・4金曜日 午前 | 15名 | 9 | 23 | 13 | 27 | 11 | 25 | 8 | 22休 | 12 | 26 | 12 | 26 |
| ❷ | ゆうゆう大宮前館 | 宮前 5-19-8 | 第2・4木曜日 午前 | 20名 | 8 | 22 | 12 | 26 | 10 | 24 | 14 | 28 | 11休 | 25 | 11 | 25 |
| ☆ | 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 | 9 | 23 | 13 | 27 | 11 | 25 | 8 | 22 | 12 | 26 | 12 | 26 |
| ❷ | ゆうゆう久我山館（A） | 久我山 5-8-8 | 第2・4土曜日 午前 | 20名 | 10 | 24 | 14 | 28 | 12 | 26 | 9 | 23 | 13 | 27 | 13 | 27 |
| ☆ | ゆうゆう久我山館（B） | 久我山 5-8-8 | 第2・4金曜日 午前 | 20名 | 9 | 23 | 13 | 27 | 11 | 25 | 8 | 22 | 12 | 26 | 12 | 26 |
| ☆ | 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 | 8 | 22 | 12 | 26 | 10 | 24 | 14 | 28 | 11休 | 25 | 11 | 25 |
| 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 午前 | 34名 | 12休 | 26 | 9 | 23休 | 14 | 28 | 11休 | 25 | 8 | 22 | 8 | 22休 |
| 注■ | 障害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 | | 25 | | 22 | | 27 | | 24 | | 28 | | 28 |
| ☆ | 永福南社会福祉ガーデン | 永福 1-7-6 | 第1・3月曜日 午前 | 15名 | 5 | 19 | 2 | 16 | 7 | 21 | 4休 | 18 | 1 | 15 | 1 | 15 |

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。