

申し込み不要

令和8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
- ☆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。

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）
- 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

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)

令和8年度 わがまち一番体操開催予定 (令和8年4月～9月) (8月休み)

ゆうゆう館等名	住所	実施曜日	定員	4月		5月		6月		7月		9月	
② ゆうゆう四宮館	上井草 2-28-3	第2・4木曜日 午前	20名	9	23	14	28	11	25	9	23	10	24
② ゆうゆう善福寺館	善福寺 2-26-18	第1・3月曜日 午前	25名	6	20	4休	18	1	15	6	20休	7	21休
☆ ゆうゆう下井草館	下井草 3-13-9	第1木曜日 午前	30名	2	/	7	/	4	/	2	/	3	/
☆ ゆうゆう井草館	井草 2-15-15	第2・4木曜日 午前	25名	9	23	14	28	11	25	9	23	10	24
☆ 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	4休	18	1	15	6	20休	7	21休
ゆうゆう桃井館	桃井 1-35-2	第4日曜日 午前	15名	/	26	/	24	/	28	/	26	/	27
☆ 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	14	28	12	26	9	23	14	28	8	22休
■ 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	27	11	25	8	22	13	27	14	28
※注 荻窪体育館 会議室	荻窪 3-47-2	第4水曜日 午前	25名	/	22	/	27	/	24	/	22	/	23休
■ 上井草保健センター 騎堂	上井草 3-8-19	第1木曜日 午前	15名	2	/	7休	/	4	/	2休	/	3	/
② ゆうゆう西田館	荻窪 1-56-3	第2・4月曜日 午前	12名	13	27	11	25	8	22	13	27	14	28
☆ 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	/	15	/	19	/	17	/	18
☆ 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	/	1	/	5	/	3	/	4	/
② ゆうゆう荻窪館	南荻窪 2-25-17	第2・4水曜日 午前	20名	10	24	8	22	12	26	10	24	11	25
② 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	6休	20	3	17	1	15	2	16
② 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	/	5休	/	2	/	7	/	1	/
☆ ゆうゆう和田館	和田 1-41-10	第1月曜日 午前	30名	6	/	4休	/	1	/	6	/	7	/
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	28	12	26	9	23	14	28休	8	22休
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	/	1	/	5	/	3	/	4	/
■ 高円寺保健センター 騎堂	高円寺南 3-24-15	第1月曜日 午前	15名	6	/	4休	/	1	/	6	/	7	/
☆ 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	/	27	/	25	/	22	/	27	/	28
☆ 区宮前4丁目アパート 集会所	宮前 4-13-1	第3木曜日 午前	15名	/	16	/	21	/	18	/	16	/	17
☆ ゆうゆう和泉館	和泉 4-16-22	第1・2水曜日 午前	25名	1	8	6休	13	3	10	1	8	2	9
新泉サナホーム	和泉 1-44-19	第3・4水曜日 午前	12名	15	22	20	27	17	24	15	22	16	23休
ゆうゆう永福館	永福 2-4-9	第2・4金曜日 午前	15名	10	24	8	22	12	26	10	24	11	25
② 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	14	28	11	25	9	23	10	24
☆ 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	8	22	12	26	10	24	11	25
② 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	9	23	13	27	11	25	12	26
☆ ゆうゆう久我山館	久我山 5-8-8	第2・4金曜日 午前	20名	10	24	8	22	12	26	10	24	11	25
☆ 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	14	28	11	25	9	23	10	24
※注 ☆ 高井戸保健センター 騎堂	高井戸東 3-20-3	第2・4月曜日 午前	34名	13	27	11	25	8	22	13	27	14	28
※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	/	24	/	28	/	26	/	27

持ち物：運動用の上履ご用意ください。但し■印会場は不要です。②印の会場のみ2回制を実施、それ以外は1回で終了します。
 ※注の会場は、開始時間が(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。ご注意ください。

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

☆印会場はナイスボール実施。なお、終了時間が通常より15分延長となります。