

体を動かし 健康づくり

健康体操けやきの会

50 歳以上の女性のグループです。ストレッチからリズム体操、リトミックは頭の体操にもなります。種具のブルーメイトで、自分に合った運動を取り入れ、健康は自分で守るをモットーに「楽しく長く」に努めています。

電話：03-6780-1212

場所：上板橋健康福祉センター 2 階集会室

日時：毎週月曜日 10 時～11 時 30 分

入会：どなたでも

会費：入会金 500 円

月額 1,500 円

ES クラブ

シニア健康体操のサークルです。日常生活で無理なくできるシニア向け体操を行います。関節、筋肉の機能を改善するストレッチを行い、脳トレや顔面運動などを取り入れています。

電話：03-3958-6657

場所：志村坂上地域センター他 3 カ所

日時：毎月 3 回（原則）火曜日 9 時 30 分～11 時

入会：可

会費：入会金 1,000 円

月額 2,500 円

体験 1,000 円

大人健康体操教室

手指、足指から始め全身運動へ。1つ1つの動きをていねいに指導いたします。楽しく身体を動かして、その人なりに動ける身体を目指しましょう。企業、町会、集いの健康づくりをお手伝いいたします。

電話：03-3937-2818

場所：上板橋、その他出張可（5人以上のグループ）

日時：毎週月曜日・木曜日 10 時 30 分～12 時

毎週日曜日 10 時 30 分～12 時

入会：月曜日・木曜日は女性対象、

日曜日は性別問わず

会費：入会金 1,000 円

1 回 500 円

無料体験あり

板橋スポーツ吹矢クラブ

区内3箇所の練習場で月に6回練習しています。安全で楽しく、面白く、長く続けられ、初めての方でも大丈夫です。いつでも無料体験ができます。健康を目指し、生きがいを見出すためにスポーツ吹矢をはじめませんか。

電話：090-3597-3775

場所：下板橋、下赤塚、志村坂上

日時：毎月土曜日・日曜日（活動場所により異なる）
13時～15時

入会：条件は特になし

会費：参加毎に500円

NPO 法人日本トリム体操協会 いたばしトリム

①は音楽に乗ってウォーミングアップ、ラジオ体操等で体を温めた後、床に座って筋トレやストレッチで体幹強化と柔軟性の向上を図る。②は基本的に椅子に座っての体操。膝痛や腰痛がある方も無理なく筋トレ・ストレッチができ、何歳になっても続けられる体操です。

HP：<http://www.nihon-trim.jp>

電話：03-3938-2018

場所：①清水地域センター

②下赤塚地域センター

日時：①毎週木曜日 10時～11時30分

②毎週火曜日 13時15分～14時45分

入会：どなたでも

会費：入会金1,000円

月額2,000円



あじさい体操グループ

健康体操を行っています。

場所：上板橋健康福祉センター2階集会室

日時：木曜日（月2回）

入会：どなたでも

会費：月額2,000円

3B体操

3B体操とは、ボール、ベル、ベルターを使用する健康体操です。皆で楽しく音楽にあわせてストレッチ、筋力運動、脳トレ、ダンス等身体を動かしています。出張講座ができます。

HP：<https://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

電話：03-5398-1417

メール：yoshiyoshimarui0921@gmail.com

場所：区内集会所等

日時：活動場所による

入会：どなたでも

会費：入会金1,000円

月額2,500～3,000円



ダイヤビック (サークル葵)

有酸素運動をとり入れたシニア向けエアロ他脳トレなど、楽しく体を動かしています。全身を使って、からだの機能をアップし、今の健康を維持することを目的としています。

電話 : 03-3979-1415、090-3524-8024

場所 : 板橋区立郷土芸能伝承館

日時 : 毎月第1・第3木曜日
13時30分～15時

入会 : 中高年

会費 : 3ヶ月 3,500円

NPO法人志村スポーツクラブ・プリムラ

卓球、バスケットボール、ゴルフ、ヒップホップ、フットサルが活動中。フットサルはU12、U15、大人チームがあり、トップチームは都リーグに参戦中です。多世代が一緒に楽しめる環境づくりを心掛けています。ぜひ、ご参加ください。

HP : <https://www.sscprimula.org>

メール : munehiro@flex21.co.jp

場所 : 中台、志村、上板橋

日時 : 種目により週1～3回

入会 : 小学生以上

会費 : 入会金 1000円

中学生以下 (子供) 年会費 3,000円

一般 年会費 6,000円

※その他種目により会費あり



ときわ台ヨガとピラティス

ヨガ、ピラティス、筋トレ、ストレッチ。自由に動ける体づくり。運動が久しぶりな方や運動に慣れていない方大歓迎。心も体も健康に。レッスンは、隔週で集会所とオンラインで行っています。

HP : <https://blog.goo.ne.jp/okanoyoga>

メール : miyako_yoga_fitness@yahoo.co.jp

場所 : 前野町6丁目集会所、常盤台周辺の集会所、
オンライン

日時 : 毎週金曜日の午前中

入会 : 対面は女性限定

オンラインレッスンはどなたでも

会費 : 1回 400円

やまと健康ヨーガ

「自分の足で一歩歩く」を目標としたやさしい体操です。足元からほぐし、骨格を整え、ゆがみのない体を目指しましょう。また、腹式呼吸をすることで自律神経も整います。軽やかな体と心をご一緒に育んでいきませんか。お待ちしております。

電話 : 03-3974-1554

メール : egao3922@gmail.com

場所 : 下赤塚駅前集会所 (赤塚七丁目集会所)

日時 : 第1・2・3 (第1・3・5) 火曜日
13時30分～15時15分

入会 : 20歳以上の初心者歓迎

会費 : 入会金 1,000円

月額 2,000～3,000円

ニコニコウォーキングの会

ニコニコと笑顔でいつまでも元気にと願う仲間です。季節の花、庭園、公園、神社仏閣、史跡を散策。5つのグループで下見、企画立案します。よい汗で体力や思い出作りのできるコースを案内。新しい発見ができます。

電話：03-3932-5777

場所：都内・近郊他

日時：第1水曜日

(1月・5月は第2水曜日、8月は休み)

入会：会員の推薦、役員会の承認

会費：入会金 500円

年会費 1,500円

柔力球板橋 2016

明るく楽しくをモットーに砂の入ったボールをラケットに乗せて、音楽に合わせて柔力球の基本の動きを行います。曲を聞いて、手と足を動かしますので脳トレに良い健康なスポーツです。区の行事や施設への慰問に行きたいと思っています。

電話：03-3965-3872、090-7948-1940

場所：まなぼーと大原 1階多目的室

日時：毎週木曜日 10時～11時50分

入会：興味のある方

会費：1回 700円

いたばしノルディックウォーキング塾

「いたばしノルディックウォーキング塾」でホームページの検索が可能です。好評の街歩き企画やノルディックウォーキングの基本姿勢や歩き方を指導します。

電話：090-1760-7321

メール：pyonusagi@gmail.com

場所：街歩きのため現地集合（第2土曜日）

都立城北中央公園（第3・第4土曜日）

日時：毎月第2・第3・第4土曜日

9時45分～12時

入会：歩くことが可能な方はどなたでも

会費：月額 500円

板橋区スポーツ推進委員協議会

区非常勤職員として地域と行政のパイプ役になり、生涯スポーツの推進を図っています。また、地域の青少年健全育成活動にも積極的に携わっています。「ふるさといたばし体操」の出張講習会やウォークラリー大会を実施。

HP：<https://www.itabashi-sports.com>

電話：03-3579-2652（スポーツ振興課）

メール：ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp



南常盤台自彊の会

全身を動かす 31 種類の動作で病気に強い体質を作ります。マッサージ、指圧、整体術など、手技療法も行います。

電話 : 03-3956-4738

場所 : 南常盤台一丁目集会所 2 階和室

日時 : 毎週火曜日 (月 4 回) 10 時~11 時 30 分

入会 : どなたでも

会費 : 月額 3,000 円

年会費別途 3,000 円

大谷口自彊の会

全身を動かす 31 種類の動作で病気に強い体質を作ります。マッサージ、指圧、整体術など、手技療法も行います。

電話 : 03-3956-4738

場所 : 大谷口地域センター 2 階和室・3 階洋室

日時 : 毎週水曜日 (月 4 回) 10 時~11 時 30 分

入会 : どなたでも

会費 : 月額 3,000 円

年会費別途 3,000 円

城北兵法会

貴重な伝承を大切に、抜刀術や剣術の稽古会を運営しております。少人数制ですので各人の体力、練度に応じた稽古に努めております。無料の体験稽古や健康増進を目途とする小太刀の回を設けておりますので、お問い合わせください。

HP : <http://www13.plala.or.jp/j-hyoho>

電話 : 03-3972-3754

メール : ishigaki.tetsurou@beige.plala.or.jp

場所 : コーシャハイム向原コミュニティサロン、
大谷口地域センター向原ホール

日時 : 毎週日曜日 9 時~13 時

入会 : どなたでも (18 歳未満は保護者の同意が必要)

会費 : 月額 5,000 円、体験無料



田村式自彊術の会

自彊術には 31 の動作があり、その 1 動作ごとにツボの指圧、関節を動かす整体術、更に呼吸法 (酸素を飲む) 自己整体療法へと入っていきます。免疫力、治癒力をつけ、心身ともに丈夫で元気な体をめざし、細く長くをモットーに続けている仲間です。

電話 : 03-3554-6659

場所 : 大山西町交通公園

※大声での会話はご近所への迷惑となりますので、ご注意ください。

日時 : 毎朝 6 時~6 時 25 分

入会 : どなたでも

会費 : なし

健康気功

中国伝統気功「一指禅功」を中心に「保健功」や「養生法」で、若々しく健康に過ごすことを目的に活動しています。気血の流れを良くし、自律神経を整え、免疫力を高め、肩こりや腰痛などの予防・改善にも役立ちます。

場所：下板橋駅前集会所

日時：毎月第3土曜日と第4水曜日
14時～15時30分

入会：区内在住の方

会費：入会金 1,000円、1回毎 1,000円

めぶきの会 気功・太極拳

気功・太極拳で和気あいあい楽しく健康づくりをしています。爽快地動く事でストレス発散にも繋がります。気功は自然治癒能力を高め病気になりにくい体をつくり、太極拳は姿勢を整え、体力や筋力を増進します。簡単な養生功の無料出張講座も行っています。

電話：03-3980-8625

場所：常盤台地域集会所・地域センター

日時：毎週金曜日 9時30分～11時30分

入会：どなたでも

会費：入会金なし、月額 4,000円（会場費含む）

気功サークル恵

自分の体を調整します。出張いたします。数人でも、ご相談ください。

電話：03-3965-4965、090-6529-5106

メール：kazue.may.kei@gmail.com

場所：蓮根口ータスホール2階

日時：毎週金曜日 午前中（月4回）

入会：どなたでも

会費：入会金 1,000円
月額 4,500円

気遊会

気遊会は、「息は生命(いのち)の根源」という古来からの教えにもとづき、古今東西に伝わる「呼吸法（息吹法）」を学び、生命(いのち)をパワーアップする「氣」を習得する会です。「呼吸法」の歴史から体験まで、希望があれば出張講習会を行います。

電話：090-2640-2007

メール：dousin_m1093@ybb.me.jp

場所：常盤台 3-27-3 パークサイド常盤2階
上板橋体育館 武道場（不定期）

日時：第2・第4日曜日 10時～11時

第1・第3木曜日 15時30分～16時30分

入会：どなたでも

会費：月額 2,000円

太極拳 ときわ台愛好会

老若男女万人の為の楊名時太極拳です。階位の取得も可能です。ゆったりとした動きの中で、有酸素運動を行い、心肺機能を高め、心の平安維持に役立ちます。お稽古のあとは、身も心もあたたかく、かるくなります。

電話：03-3957-5875

場所：常盤台区民事務所 2 階（和室 A）

日時：毎週金曜日（月 4 回）
13 時 30 分～15 時

入会：どなたでも

会費：月額 2,000 円

太極拳 大地会

太極拳の基本動作を丁寧に行い、徒手（24 式・48 式、総合太極拳、養生功）器械（32 式・42 式剣、扇）など動作を学び、昇段昇級審査、大会参加にも対応しています。音楽に合わせて心地よく楽しく仲間づくりをしています。

電話：03-3968-9318

場所：志村コミュニティホール、まなぼーと大原

日時：火曜日 午前
木曜日 午前・午後

入会：どなたでも

会費：月額 3,700 円

太極拳 華山会

薬や道具に頼らない健康法！下半身はしっかりと大地を踏んで、上半身は優雅に美しく、ゆったりと止まらず続ける運動です。「続けられるかな？」と弱気になった時には、支えてくれる仲間もできます。出前講習会やイベントの協力もできます。

電話：090-9003-9211

場所：蓮根駅周辺

日時：毎週月曜日 18 時 30 分～20 時 30 時

入会：どなたでも

会費：入会金 2,000 円
月会費 4,000 円

楊名時太極拳 板橋清水教室愛好会

健康の維持と増進のための気功と太極拳。年齢を問わず楽しく容易にできる健康運動です。ゆっくりした動きの中で、細く、長く続けることで、元気と健康につながっています。又、東京都各地域の大会にも出席できます。

電話：03-3960-6364

場所：清水地域センター

日時：第 1～第 3 木曜日（月 3 回）
19 時～20 時 45 分

入会：どなたでも

会費：月額 2,300 円

高島平気功・太極拳同好会

健康管理の為、自主的に練習しています。

電話：03-3975-8035

場所：旧高島第七小学校（地域開放教室）

日時：毎週金曜日 午前中

入会：気功・太極拳が出来る方

会費：なし

太極拳・伝統楊式系健気服扇功社

太極拳の「推手」という練習法を重視して活動しています。「推手」の練習は、アルツハイマー病の予防に効果があるともいわれています。また、伝統太極拳の練習は、気功の効果が高く、身体や内臓、脳内の活動を活性化させます。

電話：090-5139-3289

メール：taijiquan20184@docomo.ne.jp

場所：仲宿地域センター2 階第1洋室

日時：毎週月曜日 19時30分～21時

入会：可

会費：月額5,000円

日本空手道 建武館

肌荒れや過食の原因となるストレスの解消を目指して、キックボクシングのトレーニングを通じて、筋力トレーニングと有酸素運動を取り入れた運動を行っています。

電話：03-3962-4206

メール：info@kenbukan.net

場所：氷川町46-4

日時：水曜日 10時～11時

※詳細はお問合せ下さい。

入会：可

会費：月額3,300円

正心道空手

「空手・古武道の型」の専門道場です。健康維持・足腰強化、呼吸法の習得、自律神経のバランス調整を促します。接触する稽古はほとんどなく、衛生面、安全面にも良し！稽古内容は自分で決めることも可能、個人レッスンも可能です。

HP：<http://www.seishindokarate.net>

電話：03-5926-7660

メール：seishindoassociation@outlook.jp

場所：正心道空手大山道場（大山金井町38-5-1階）

日時：月～水曜日 16時～20時30分

土・日曜日 11時～17時

※木・金曜日は休館

入会：3歳以上

会費：年会費11,000円

月額8,800円



板橋コスモス会

皆さんの知っている歌詞を手話を使って踊ります。老若男女を問わず交流し、お互いに理解を深め、共に楽しみ、健康に過ごしましょう。老人施設等への慰問、学校、児童館等へのボランティア活動に参加します。

電話：03-3969-3992

場所：まなぼーと大原

日時：毎月第1・第2・第4月曜日 午前中

入会：仲間になれる方

会費：年額 6,000 円

上板橋ベリーダンスチーム maccy

ベリーダンスは、頭、肩、腕、指、腰、足をパーツごとに動かし、優雅に踊るインド舞踊です。ヒップスカーフ(コイン付)をつけて、音楽に合わせて踊るので、座っていても寝ていても楽しく踊れます。依頼があればどこでも行きます。

電話：090-5515-1203

メール：rintom.2525@docomo.ne.jp

場所：板橋区内

日時：ボランティアの依頼があったときのみ活動あり

入会：上板橋体育館有料スクール(ベリーダンス)に参加している方で、ボランティア活動を希望する方

会費：詳細は要問合せ

ひまわりフォークダンスサークル

健康に過ごすことを目標に、和(輪)気あいあいフォークダンスを踊って心身共にリフレッシュしています。初心者講習会も行っていますのでお気軽にお越しください。明るく楽しい仲間がお待ちしております。イベント出演、施設訪問なども協力します。

電話：03-3936-2138

場所：まなぼーと大原

日時：毎週木曜日 13時30分～16時

入会：可

会費：月額 600 円

板橋スクエアダンスの会

軽快なカントリーミュージックに合わせ、動きを指示する"コーラー"の指示のとおり動作を行います。体を動かし、頭を使い、そして何よりも笑えます。老若男女どなたでも、歩いて耳の聞こえる方なら誰でも楽しめます。他のダンスとは違う楽しいダンスです。

電話：03-6906-4051

メール：motomura195612@gmail.com

場所：前野ホール

日時：月3～4回日曜日 18時～20時30分

入会：どなたでも

会費：3ヶ月 2,000 円

楽しくフラダンス実践会

初めての人のための60分で踊るフラダンス講座。もしあなたがついていけるのか心配なら、まずは無料体験をお試しください。フラダンスを楽しむ自分、素敵な自分、自分らしくいられる自分に出逢えることでしょう。

電話：0120-921-959、080-5088-5519

場所：まなぼーと成増

日時：第1・第2・第4月曜日 10時～11時30分

入会：女性

会費：月額4,500円

Liko Lino Hula (リコ リノ フラ)

フラダンスを通じて心身ともに明るくすこやかにをモットーとして、伝統的な曲からハワイで人気の曲まで楽しく踊ります。板橋区内のイベントを中心に活動していきます。フラ初心者の方も大歓迎です。

電話：050-3172-5505

場所：高島平一丁目集会所

日時：毎月第1、第3、第4土曜日

①13:30～14:50

②15:00～16:20

③18:30～19:50

入会：女性

会費：入会金3,000円、月額6,000円

フラ・アネラ

フラを通じて体力の維持向上、地域福祉貢献活動の推進を行っています。日本語の歌でフラダンスを披露します。座ったままで参加可能です。聞き覚えのある歌と一緒に歌うことも可能です。フラダンスで笑顔と元気をプレゼント。

電話：090-3098-8925

場所：ハロープラザ

日時：毎月第2・第4木曜日 10時～11時30分

入会：要相談

会費：月額3,000円

花咲き笑いヨガクラブ☆板橋

「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「笑いヨガ」を赤ちゃんから大人まで4世代一緒に楽しんでいきます。笑いは最良の薬！笑う健康体操「笑いヨガ」で免疫力アップ！認知症予防にも効果が！みんなで笑うと「楽しい」

電話：090-4615-2371

メール：chong.fashil@gmail.com

場所：前野地域センター

日時：毎月第1日曜日

(原則) 15時30分～16時45分

入会：どなたでも

会費：1回500円

城北 F・I ファイトクラブ

寸止めボクシングを中心に活動しています。ボクシング初心者の方から、スキルアップを望む経験者まで、親切、丁寧にレッスン致します。ボクシングは他の競技にも幅広く応用できる要素を持っており、基礎体力が付き、心身を鍛えることができます。

HP : <https://jyouthoku-fi-fight.club>

メール : info@jyouthoku-fi-fight.club

場所 : 志村コミュニティホール

日時 : 毎週土曜日 9時~12時

入会 : 可

会費 : 入会金 3,000円

1回 500円 (チケット制)

スポーツ保険年間 2,000円



公益社団法人板橋区シルバー人材センター スパークリングチーム

ダイヤ高齢社会研究財団に認定された会員インストラクターからなるスパークリングチームが、シニア向けに開発されたエアロビクスの教室を開催したり、健康体操などを指導しています。シニアエアロビクスは誰でも楽しく続けられ、元気力が向上します。

HP : <http://ita-slv.or.jp>

電話 : 03-3964-0871

場所 : グリーンホール他 8ヶ所

日時 : 平日 10時~11時 ※シルバー主催教室

入会 : 板橋区在住で 60歳以上の方

会費 : 1コース 10回 2,000円



リヴィタアップときわ台

生涯健康を維持できるよう、効果的なエクササイズプログラムをご提供しています。フィットネスは継続することが重要なため、食事や生活習慣のアドバイスまで踏み込み、定期的に測定も実施しています。楽しんで運動していただけるよう工夫しています。

HP : <https://www.livitup-tokiwadai.com>

電話 : 03-5926-6211

メール : info-tokiwadai@livitups.jp

場所 : ときわ台

日時 : 火曜日~木曜日 9時30分~22時00分

土曜日・日曜日 8時30分~17時00分

(月曜日・金曜日は休み)

入会 : 医師に運動を止められていない方

会費 : 入会金 5,500円

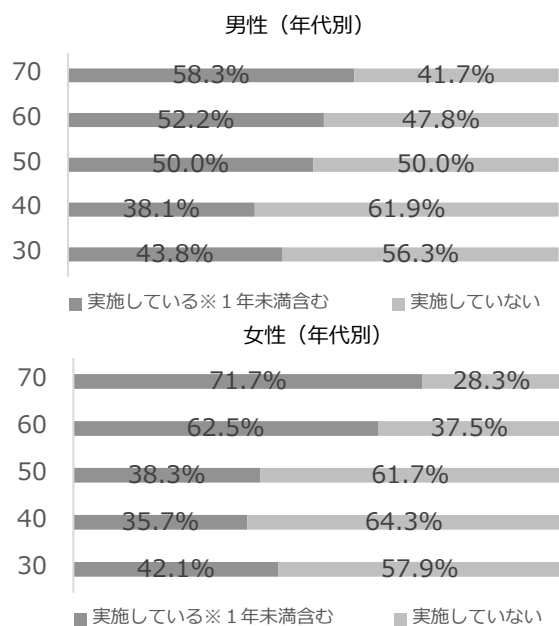
月会費 6,820円~



令和4年度に実施した健康づくりアンケート調査結果より

「1日30分以上の運動を週2日以上
実施していますか？」

【結果】働き世代(30代~50代)は、男女ともに十分に運動ができていない状況でした



(アンケート回答 : 区内在住 20歳以上の 417名)

音楽で 健康づくり

オカリナ同好会

オカリナ演奏、ボランティア活動。楽器演奏は指のりハビリになり、音色で心安らぎます。脳の活性化につながります。ハンドベルもまじえ、演奏に幅ができ、楽しんでいます。

電話：090-1739-4508

メール：mug1994.2009.ky.70.@gmail.com

場所：グリーンカレッジホール

日時：毎月2回（日曜日）

入会：どなたでも

会費：月額1,500円

コーラス歌う会「二輪草」

混声コーラスを中心に歌うサークルです。基本を大切に腹式呼吸で声の出し方、歌詞をはっきりと、生き生きした歌い方に心がけています。楽譜の読み方も指導しています。柔軟体操で身体をほぐし、基本の声の出し方を全員で練習します。

電話：03-3975-0682

場所：まなぼーと大原

日時：毎月第2・第4水曜日 9時15分～11時45分

入会：歌うことが好きな方

会費：月額3,000円

板橋童謡を歌う会

歌は身体が資本！全身の筋力を維持できる「オリジナル貯筋体操」、歌い継ぎたい童謡や唱歌、そして笑顔溢れる仲間と一緒に声を出しましょう！

電話：080-6750-7595

メール：nori-nori-company@ezweb.ne.jp

場所：文化会館地下練習室他

日時：月2回 木曜日 14時30分～16時30分

入会：可

会費：1回1,000円

高島平・中台・志村大正琴サークル

大正琴とギターのアンサンブルで一緒に歌いながら、介護施設や各種イベントに参加しています。誰にでもやさしく弾ける大正琴を通して、色々な曲を演奏します。ひとつの曲を弾けたという達成感や感動・喜びが得られます。

電話：090-1503-6829

メール：kohara116desu@docomo.ne.jp

場所：高島平・中台・志村

日時：毎月2回（場所によって異なります。）

入会：初心者からどなたでも。貸し琴あります。

会費：月額3,000円

城北の桜会

大正琴を弾いています。ボランティア活動として介護施設や地域のイベント活動、発表会等に参加しています。仲間と一緒に弾くことで心を通わせることが出来、手(指)の運動にもなり、誰でも弾ける大正琴で趣味を深めて楽しめます。

電話：03-3935-2560

場所：板橋区内

日時：各コース月2回

（成増）たんぼぼ 第1月曜日・第3木曜日

（蓮根）さくら・白ゆり 第1・第3金曜日

（大原）なのはな・カサブランカ 第1・第3水曜日

入会：初心者歓迎

会費：入会金1,000円

月額3,200円（経費含む）

※初回のみ大正琴の貸し出し可。

USクラブ四葉のクローバー

ウクレレ合奏と合唱、茶話会、年数回食事会。ストレッチ体操、プレストレーニング（息の仕方）、ボイスレッスンなど含む。誰でも気軽に参加して、音楽、音を楽しむ会です。肩こり解消、明朗快活、ストレス解消。認知症予防。介護予防。

電話：090-8560-9996

場所：①蓮根いこいの家 ②高島平地域センター

日時：①毎週火曜日（祝日除く）9時30分～12時

②毎月金曜日（3～4回）9時30分～12時

入会：可

会費：月額500円

ボイトレ&エクササイズ 「Relax-sing♪」（リラクシング）

ライフステージ毎に変化する女性の声と身体をベストな状態へと導くトレーニングプログラム。どのクラスも声の土台作りからスタート。

- 昭和歌謡で楽しく声の基礎力をアップクラス
- 歌も運動も、欲張りな女性向けクラス【保育あり】

クラスや実施場所・時間の詳細はHPをご覧ください。

HP：relax-sing.com

電話：090-4549-9964

メール：relax_sing_mam@yahoo.co.jp

場所 ①きたのホール

②杜のまちや

日時：①月2回金曜日 ②月2回火曜日

入会：※HPをご覧ください

会費：入会金5,000円、体験1,000円

※各クラスの月会費はHPをご覧ください



子育てを サポート

子育てサークル交流会

ひと月に1回、子育て情報紙のすくすくネット(1600部無料配布)を発行。子育て支援団体、子育てサークルの情報交換・発信を行う。年1回11月に子育てのお祭り「すくすくまつり」を実施。

電話：080-5387-0295

メール：takeuchi426@gmail.com

場所：グリーンホール7階 団体交流コーナー

日時：毎月第3金曜日 9時30分～11時30分

入会：子育てに関係のある活動をしている団体及び個人。但し、営利や宗教を目的にする団体及び個人は参加を認めない。

会費：年額500円

NPO 法人いたばし子育て支援・フラワー

【ご近所さんの居場所】①

多世代交流で気軽におしゃべりをしてみませんか。

【みんなの食堂フラワー】②

多世代の方が利用できます。みんなで一緒においしいお弁当をたべましょう！

HP：<https://flower-npo.tokyo>

電話：03-6912-4421

場所：遊座大山商店街振興組合会議室

日時：①第2・第4月曜日 10時30分～12時

②第1・第3土曜日 11時45分～13時30分

入会：どなたでも

会費：①100円

②こども無料、大人300円



Waku Waku サロン

毎月、アートやクラフト、健康や子育てに関するイベントを企画しています。誰でも気軽に参加できる場づくりをしています。

電話：03-6780-4148

メール：waku.waku.salon2019@gmail.com

場所：蓮根集会所、蓮根ロータスホール、蓮根地域センター等

日時：10時～12時頃

入会：宗教、政治、MLMなどの活動を団体内で行わないこと

会費：企画時の内容により随時材料費代

徳丸・絵本読み聞かせ会

未就園児を対象に月1回、絵本の読み聞かせやエプロンシアター、手遊び、歌、体操などを取り入れて活動しています。絵本の読み聞かせをとおり、子どもとふれあう時間を過ごしてみませんか。

HP : Instagram「tokumaruyomikikase」検索

場所 : 徳丸三丁目集会所

日時 : 毎月第3木曜日（月により変更あり）

入会 : 0歳児から未就園児の親子

会費 : 家族で100円



Instagram

マザーグースの会

地域の親子（0歳～幼児）に季節に合わせて英語の歌、手遊び、お話を紹介しています。ゆったりと歌やお話を味わい、親子で心を通わせます。お友達づくり、子育てを楽しみたい方は是非ご連絡ください。

電話 : 080-5378-0295

メール : takeuchi426@gmail.com

場所 : 志村坂上地域センター、下板橋駅前集会所等

日時 : 月に1～2回 水曜日

10時30分～11時15分

入会 : 幼児親子

会費 : 1回500円

板橋区ダウン症児・者親の会 「ほほえみの会」

保護者の心に寄り添い、共に悩みを解決していけたらよいと思っています。福祉に関する情報提供もしていきます。年間を通して、イベント、活動、区行事への参加を行っています。

HP : <https://itabashi-hohoeminokai.jimdosite>

メール : itabashi.hohoeminokai@gmail.com

場所 : 板橋・赤塚・高島平

日時 : 不定期（ホームページで要確認）

入会 : 障がい児・者を育てている保護者、

知的障がい児・者を支えてくださる方

会費 : 年額3,000円（月250円）、入会金なし



板橋区発達障害児者親の会（IJの会）

定例会（隔月）、余暇活動（絵画・工作・ボウリング・料理など、月1～2回）、食事会（月1回）

HP : <https://sites.google.com/view/ijnokai>

場所 : 板橋区全域

日時 : 毎月第4木・金曜日（名称：オフタイムさろん）

入会 : 発達障害児・者の親

会費 : 年額1,000円



東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 ヒューマンライフ支援センター

「地域のニーズに学生の学びで応える」をモットーに大学が培ってきた知的資源を地域に還元し、学生にとっては実学を学ぶ場として独自の産学官連携事業を展開しています。

<活動事例> 板橋区地域子育て支援拠点事業「森のサロン」の運営、食育イベントの企画、デザイン制作、商品開発等。

HP : <https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/hulip>

電話 : 03-3961-5274

メール : hulip@tokyo-kasei.ac.jp



いたばしアレルギーの会

アレルギーに関するさまざまな問題を解決するための活動を通じて、子どもたちのすこやかな成長を応援することを目指しています。交流会の開催、専門医による学習会や講演会に参加し、標準治療に関する知識を会員とともに学びます。

メール : itabashiallergy@yahoo.co.jp

場所 : いたばし総合ボランティアセンターなど

日時 : 活動日は Twitter やブログで配信しています。

ツイッター @itabashiallergy

ブログ <http://00happy00.blog33.fc2.com/>

入会 : 可

会費 : 毎回 200 円~1,000 円程度
(資料代など)



東京YWCA板橋センター

児童発達支援センターですが、障がいのある児童のきょうだいの支援や、発達にかたよりがある児童への支援も行っています。

電話 : 03-5914-1854

場所 : 東京 YWCA 板橋センター内

板橋区立保育園

園児の健やかな成長をサポートするとともに、子育てを支援する取り組みを行っています。

- ◆見学 (入園を希望する方は園の見学ができます)
- ◆親の一日保育士体験 (園児の保護者を対象に、園児と一緒に遊ぶ体験を通して、子育ての楽しさやわが子の新たな一面を再発見していただけます)
- ◆要支援児体験保育 (支援を必要とするお子さんに、保育園児とのふれあいの場を提供します)
- ◆食育 (ホームページで区立保育園の給食で人気のレシピを紹介)
- ◆げんきッズランチ (満1歳から3歳までのお子さんを対象に、実費350円で保育園の給食を提供しています)

問合せ : 03-3579-2483

(保育運営課 保育運営・給食係)

地域で 支え合い

板橋区シニアクラブ連合会

旅行、健康、友愛、社会奉仕、世代交流に関すること。
各種スポーツ大会、健康に関する講座。

HP : itabashikurouren.info

電話 : 03-3963-5334 ※平日 10 時～15 時

場所 : 所属地域の地域センター、ふれあい館他

日時 : 行事によって異なる

入会 : 板橋区内在住で 60 歳以上の方

会費 : 月 100 円程度



げんき 100!

健康体操や趣味活動を通して心身ともに健康に老後
を過ごしていける活動を行っています。毎回四季折々
にあった懐かしい童謡・唱歌を歌っています。元気
100! グループのパワーを皆さまにお届け致します。
元気で百歳の朝を迎えましょう!

電話 : 090-6478-8584

場所 : 大谷口北町集会所

日時 : 毎月第 1 木曜日、10 時から

入会 : 可

会費 : 1 回につき 200 円

※ 4 月お花見、小物づくりの際は 200 円～300 円
の時もあります。

傾聴ボランティア こだまの会

いたばし総合ボランティアセンター、高齢者施設や個
人宅で、対面・電話傾聴を実践しています。「誰かと話
をしたい」という高齢者の心に寄り添い、傾聴に努め
ています。同時に、私どもも「その方の人生から学ぶ
こと大」です。

電話 : 03-3972-0306

メール : 3432594901@jcom.home.ne.jp

場所 : いたばし総合ボランティアセンター
高齢者福祉施設

日時 : 定例会は偶数月第 2 火曜日
13 時 30 分～15 時 30 分

入会 : どなたでも

会費 : 年額 1,000 円

ふれあい広場まへの

地域の方が参加できる会食事業を実施しています。
食後の脳トレ（間違いさがし等）は大人気です。

電話：03-5392-8736

場所：おとしより保健福祉センター2階

日時：毎週火曜日 12時～13時30分

入会：65歳以上 会費：昼食代600円

介護予防サポーターの会

高齢者が主体的に地域で介護予防に取り組んでもらえるように支援するボランティアです。板橋区オリジナル介護予防体操『元気おとせん！体操』を紹介します。

電話：03-5970-1117

（おとしより保健福祉センター 介護予防係）

場所：板橋区全域 日時：随時

入会：区主催の養成講座を修了すること

ヘルスケア工房フレトレセンター

高齢者専門の医療機関や研究所と共同研究・開発した運動プログラムを提供。医学的根拠に基づいたプログラムで、高齢の方、持病のある方なども安心してご利用いただけます。運動器具も指導を受けながら安心してお使いいただけます。

電話：03-4405-0195

メール：furetoe.ooyama@outlook.jp

場所：大山東町45-2 1階

日時：①8時45分～10時

②10時～11時15分

③11時15分～12時30分

④13時45分～15時⑤15時～16時15分

※日曜祝日を除く

入会：60歳以上（60歳未満の方は応相談）

※非会員での利用可

会費：月額5,720円（月4回）

ここピア板橋

2020 こころの健康サポーター養成同窓会の有志が集まり自らの研修会とあわせて、こころの悩みを持っている方との交流会を月1回開催しています。また、障がい者施設の訪問や他団体との交流活動を推進します。

電話：090-8055-7781

メール：kouichi_suyama@icloud.com

場所：いたばし総合ボランティアセンター

日時：毎月第2金曜日 13時30分～15時30分

入会：活動趣旨に賛同する方

会費：年額1,000円

こころのフラット

こころに疲れや悩みを感じている方が、会員との交流によって明るく生活ができるようお手伝いしています。「おしゃべり」の中からよりよい解決方法を感じてもらえるようにしています。こころの健康に関する事業・行事のお手伝い。

電話：080-5412-9960

場所：いたばし総合ボランティアセンター

日時：毎月第1火曜日（1月を除く）

14時～15時30分

会費：無料

ボランティアグループSV板橋

- ①落ちがら（タバコの吸殻）拾い
- ②レッツゴー囲碁
- ③ハンドベル演奏

の3つの柱が有り、それぞれのボランティア活動と一緒にしています。イベントの協力、施設との交流も広げて、楽しく触れ合う活動ができます。

電話：03-3964-1491

場所：いたばし総合ボランティアセンター

日時：毎月第2土曜日

9時30分から定例会と活動

入会：どなたでも

会費：年間2,400円

働くもののいのちと健康を守る板橋センター

- ・ 労働安全、衛生問題の学習会や教室など
- ・ 労働災害、メンタルヘルスなど安全衛生にかかわる相談活動

電話：03-6380-5638

メール：inoken-itabashi@kenbun.org

場所：板橋区内

日時：9時～18時

入会：規約を認めた個人・団体

会費：個人一口1,000円、団体一口2,000円

いたばし若者サポートステーション

15～49歳までの方に対し就労準備のサポートをします。キャリアカウンセリングや心理相談が利用でき、保護者の方向けの相談・セミナーも実施しています。就労に向けた支援を通して、心身共に健康で自立した生活が送れるようサポートします。

HP：<http://www.iyss.jp>

電話：03-6915-5731

場所：板橋区板橋3-6-17 SKT板橋ビル2階

日時：毎週火曜日～土曜日（日・月・祝日除く）

社会福祉法人板橋区社会福祉協議会 アクティブシニア就業支援センター 「はつらつシニアいたばし」

おおむね55歳以上の方対象の無料職業紹介所です。就業相談、紹介状の発行、多様な働き方や社会参加に関する相談、再就職支援講座や合同就職面接会などを行っています。働くことや社会参加活動を通じて、生きがいづくり、健康づくりにもつながります。

HP：www.itabashishakyo.jp

電話：①03-5943-1300（本部）

②03-3935-1811（分室）

メール：active@itabashishakyo.jp

場所：①情報処理センター6階

②高島平ふれあい館1階「WORK'S高島平」内

日時：①月曜日～金曜日（祝日、年末年始休み）

9時～17時

②火曜日・金曜日（祝日、年末年始休み）

10時～17時



若年認知症いたばしの会 ポンテ

若年認知症の方等への支援や活動。定例会、相談対応、旅行の企画。

電話：090-9315-6490

ひあしんす城北

軽作業をはじめとした各種プログラムを通じて、利用者の地域生活、社会復帰の支援を行っています。

場所：東京都板橋区小茂根 4-18-14

日時：月～金（土日祝日を除く） 9時～18時

江戸流手打ちそば二八の会

区内を中心に、江戸流そば打ちの普及を実践しているサークルです。年数回、区民を対象にそば打ち体験講座を開催。月2回、まなぼーと成増でそば打ちに興味のある仲間とそば打ちを行い、自ら打った蕎麦を皆で楽しく食しています。

HP：<https://noodles28.livedoor.blog>

電話：090-5411-9962

メール：edoryu28.kai@gmail.com

場所：まなぼーと成増 3階調理室

日時：第1土曜日・第3日曜日 9時～15時

入会：そば打ちに興味のある方

会費：入会金 1,500円、年会費 3,500円



成増まちの学校 NMK (成増・三園・上赤塚)

①地域の人々で行うボランティア活動 ②「終活&フレイル」教室を開いています（参加無料）。

少人数で気軽に困っていることを話し合える場所です。ご自由に参加ください。

電話：090-8055-7781

メール：kouichi_suyama@icloud.com

場所：①成増ヶ丘小学校あいキッズ

②まなぼーと成増

日時：①毎月第4金曜日 17時30分～19時

②毎月第2木曜日 10時～11時30分

入会：趣旨に賛同した方。

ボランティアなので自由に気軽に参加できます。

会費：なし

特定非営利活動法人 なないろ

とうふの製造・販売、お得意様のよろず相談を承っています。イベント販売で外に出かけることもあります。

電話：03-6913-0717

メール：7iro10fu@gmail.com

場所：板橋区全域

会費：月 1,000円

活き生きアート・板橋

臨床美術のアートプログラムに沿って、絵画や立体造形などの創作活動を行います。アートプログラムを体験することにより、五感が刺激され、認知症の予防や改善に効果があることが立証されています。

電話：03-3933-2260、090-3905-0622

場所：グリーンホール

日時：毎月第1火曜日 10時～11時30分

入会：成人

会費：1回1,500円

パン工房・喫茶 イクトス

障がい者支援施設イクトスマイムの利用者と支援員とで毎日パンの製造と販売をしています。イクトスのパンは防腐剤をほぼ使っておりません。健康づくりにお役立てください。

HP：<http://www.mukudori.jp>

電話：03-5398-1677

メール：ikutosu.pan@mukudori.jp

場所：障がい者支援施設イクトスマイム併設の
喫茶店、学校、イベント会場等

日時：平日の10時30分～16時30分
(ラストオーダー16時)

あるこも～温泉隊 (生活習慣病予防ステーション)

医師とリハビリスタッフによる医療情報を紹介し、地域住民が身体に気づけるようなプログラムを提供します。体組成計を使用した体力測定(定期実施)、効果的な運動を理学療法士から紹介します。「よくなった感じ」を実感できるようにします。

電話：03-3956-2090

メール：kirihana@abox3.so-net.ne.jp

場所：医療法人桐心会 林クリニック 旧館1階

日時：毎月第2・第4木曜日
13時30分～15時30分

会費：無料

ハピネス整体・セラピーアカデミー

眼の疲れ、首の痛み、肩こり(肩甲骨内側)、お顔のリフトアップ、骨盤の歪み、ふくらはぎのだるさや足のむくみなどの体の悩みを、ご自身で解消できるセルフケア方法を指導し、健康的な生活を送れるように応援します。

HP：<https://www.happiness-happy.com>

電話：03-6915-5398

メール：info@happiness-happy.com

場所：板橋区文化会館、グリーンホール、他

日時：毎月第1・第3水曜日
毎週土曜日、10時～12時

入会：老若男女どなたでも

会費：1回 2,500円



一般社団法人ロッキー
さをり姉妹塾まつぼっくり

現代手織り「さをり織り」。幅広い年齢層の方々（30代～70代）が織りを楽しんでいます。織物で自己表現することや、織りを通し無心になることで、ストレス解消のお手伝いができます。

電話：03-6913-0242

メール：Takashimadaira@rocky.from.tv

場所：高島平1丁目

日時：火曜日～土曜日

入会：可

会費：月額8,000円

板橋区障がい者就労支援センター
ハートワーク・こすもす

障がいをお持ちの実習生を受け入れ、実習を通してその方の特性を理解し、就職と再就職の第一歩となるようサポートしております。バランスの良い食事やデザートその他、安心して召し上がっていただける手作りクッキーを販売しております。

HP：jcws.or.jp/heart-work

電話：03-5970-2308

場所：区立エコポリスセンター地下1階

日時：月曜日～金曜日

10時～16時（第3月曜日、祝日を除く）

NPO法人 ゆずり葉

ステキな仲間作り、一緒に食べると美味しいねランチ、おしゃべり会、10の筋トレ、認知症カフェ、箸技道教室、講座、研修、イベント、農園活動、ゆずり葉体操。上記活動内容を実践する為のフォローをします。

電話：080-8718-3882

メール：yuzuriha.mama@gmail.com

場所：高島平駅前 笑い処

日時：月曜日・火曜日 11時～16時

土曜日・日曜日 12時～16時

※水曜日・木曜日は定休日です

入会：自分を大切にできる方、他人を大切にできる方

会費：月額300円

ギラン・バレー症候群 患者の会

患者や家族、関係者のネットワークを作り、患者のQOLを向上させるための活動を行っています。医療福祉機関のリサーチや他の団体への協力も行っていきます。ギラン・バレー症候群や難病への理解を広めるための活動にも取り組んでいます。

HP：https://www.gbsjpn.org

電話：050-5881-2736

メール：info@gbsjpn.org

場所：板橋区内全域および日本全国対象

日時：年12回（月例交流会）

入会：当会の理念・目的に賛同される方

会費：無料



板橋区乳がん体験者の会 「いたばしオアシスの会」

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、乳がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。乳がんの体験談を話したり、イベント等で乳がん予防や乳がん検診の受診を呼びかけています。

電話：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）

場所：板橋区保健所

日時：年6回、他に有志のグループ活動などを毎月行っています。

入会：板橋区在住・在勤の女性で乳がんを体験された方、これから治療を始める方

会費：無料

板橋区子宮がん体験者の会 「いたばしひまわりの会」

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、子宮がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。子宮がん検診の受診を呼びかける啓発活動にも取り組んでいます。

電話：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）

場所：板橋区保健所

日時：年1回

入会：板橋区在住・在勤で子宮がん・卵巣がんを体験された方、これから治療を始める方

会費：無料

NPO みんなのセンターおむすび デイサービスおむすび

65歳までの中途障がい者（高次脳機能障がい等）や難病者が活動を通して、充実した地域生活を目指しています。デイサービスおむすびに通所することで生活にリズムがつき、健康的な生活を応援しています。むすびの仲間になりませんか。

HP：<http://omusubi.or.jp>

電話：03-3579-7059

メール：omusubi@polka.ocn.ne.jp

場所：板橋区仲宿 45-6

日時：月曜日～金曜日※土・日もあり

入会：高次脳機能障がい・難病の方

会費：食事代1回400円

板橋区難病者と家族連絡会

「難病等の患者と家族の医療と福祉の充実、向上を図ること」を目的に結成されました。ピアカウンセリングの活動もしています。難病のご家族の方はもちろん、お知り合いの方にもご紹介ください。

電話：03-3579-7059

メール：omusubi@polka.ocn.ne.jp

場所：区内全域

主に障がい者福祉センター（高島平9丁目）

日時：毎月第3土曜日、14時～16時

入会：可

会費：年額1,000円

（疾病別に友の会がある場合を除く）

健康づくりを サポート

公益社団法人板橋区医師会

乳児から高齢者まで専門病院と連携しながら、誰もが住み慣れた街で適切な医療を受けられるようにします。障害や要介護状態であっても自分らしい生活が続けられるように介護や福祉と協働します。区民の健康増進や予防医療、保育指導、学校保健への取り組みも行っています。

HP : <https://www.itb.tokyo.med.or.jp>

電話 : 03-3962-1301

場所 : 大和町 1-7



一般社団法人 板橋区薬剤師会

私たち薬剤師は、保険調剤や医薬品の販売等を通して、区民のみなさまの健康づくりに貢献しています。「薬局」を「地域の健康ステーション」として、みなさまの健康管理、健康相談のために、お気軽にご利用いただきたいと思えます。

HP : <https://www.itayaku.jp>

電話 : 03-5915-2077

場所 : 板橋区常盤台 1-40-1 木下ビル2階



公益社団法人 板橋区歯科医師会

歯科治療を通じて地域のみなさまの「安心」に貢献いたします。

HP : <https://www.itabashiku-shikaishikai.or.jp>

電話 : 03-3969-6421

場所 : 板橋区常盤台 3-3-3



板橋区柔道整復師会

- ① はずの実介護予防教室
1クール3か月10回を、当会員指導の下に行います。
- ② 区内各浴場において、介護予防体操を約20分程度と健康の話を質問コーナーなどを交えて行います。

電話：03-3956-3850

場所：①高島第六小学校 ②区内各浴場

日時：詳細はおとしより保健福祉センターおよび各浴場にお問合せください

板橋区医師会在宅医療センター療養相談室

地域の在宅療養支援窓口です。医療と介護の連携拠点として様々なご相談をお受けしています。今は健康だけと将来が心配、受診が大変になってきたなど来所でも電話でもお気軽にご相談いただける場所です。

HP：<https://www.itb.tokyo.med.or.jp/itb-zaitaku>

電話：03-5922-4711

場所：板橋区医師会在宅医療センター療養相談室

日時：月曜日～金曜日 9時～17時30分



東京都赤十字血液センター

当血液センターでは区役所をはじめ、さまざまな場所で献血推進活動を行っております。ご都合がつく方はぜひ献血にご協力をお願いします。献血にご協力いただいた方々への感謝のお気持ちとして、生化学検査及び血球計数検査成績をお知らせしています。

電話：03-5272-3523

場所：板橋区全域

日時：不定期

公益社団法人東京都助産師会 板橋地区分会

- ・ neruco 広場や neruco の赤ちゃん食堂にて、助産師何でも相談やベビーマッサージ体験会を実施
- ・ いのち、思春期、更年期の健康講話
- ・ 荒川流域防災住民ネットワーク 2023 協賛
- ・ 板橋区の母子保健事業への協力

電話：090-8117-6700

メール：aigakayou-nmnsy@ezweb.ne.jp

場所：イベント会場にて

日時：第1水曜日、その他

入会：公益社団法人日本助産師会会員であり、板橋区在住又は在勤の方

会費：年額 2,000 円

一般社団法人
東京都医療ソーシャルワーカー協会

病気や怪我などで起こった生活上の問題や心理的不安、経済的な問題、社会復帰、高齢者や障がい者等の介護などソーシャルワーカーが相談に応じます。病院の受診や施設の利用について相談に応じます。

HP : <http://www.tokyo-msw.com>

電話 : 03-5944-8912

場所 : 東京都全域

日時 : 火曜日～金曜日 10時～16時

入会 : 東京都において病院、診療所、介護保険施設等の医療社会事業に従事する者及びその研究に携わる者

会費 : 入会金 3,000 円、年額 12,000 円

いたばし鍼灸マッサージ推進機構

はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師が技術・知識を共有し、地域の方向けに健康講座や認知症サポーター養成講座を開催しています。一人一人の心身全体の状況に合わせた施術と生活アドバイスを行い健康を支援します。

電話 : 03-6795-4189

メール : info@iammpo.jp

日時 : 随時

入会 : 会則の目的に賛同し、役員会で承認されること

会費 : 入会金 3,000 円、年額 3,000 円

社会福祉法人 国際視覚障害者援護協会

アジアを中心とした発展途上国より視覚に障害をもつ若い人々を留学生として招き、日本での勉学を支援している。

電話 : 03-5392-4002

場所 : 板橋区蓮沼町 20-18

公益社団法人東京都臨床検査技師会北支部

各種イベントを通じて臨床検査の普及啓発を行い、都民の健康増進、医療・公衆衛生の向上のために活動しています。

経絡指圧普及会「指圧で健康になる会」

プロ指圧師による経絡指圧の自主学習グループです。介護施設での指圧ボランティアや都内のイベント等で体験をしてもらっています。体験後は「不調」と「健康」の違いが自覚できるようになります。指圧を通して自身の健康管理ができるよう援助します。

Facebook : <http://www.facebook.com/shiatsu.tokyo>

電話 : 03-3985-1060

場所 : 都内

日時 : 毎月1回

入会 : お問い合わせください

板橋区浴場組合

毎月第1から第4の水曜日と木曜日の開店前に、65歳以上の方を対象に「元気おとせん！体操」を行っています。また、銭湯を拠点としたウォーキング活動を提案しています。

電話 : 03-3933-4357

場所 : 各浴場

日時 : <http://1010itabashi.or.jp/>

入会 : 区内在住の方

板橋区はりきゅうマッサージ師協会

板橋区が発行する高齢者施術割引券の管理・運営を行っている団体です。会員は、はり師、きゅう師、マッサージ・指圧師等の国家資格を有し板橋区保健所に登録しているプロフェッショナルで構成されています。区民の皆様の健康増進を目標に、板橋区の企画する健康福祉事業に積極的に取り組み、活動をしています。

HP : <https://itabashiku-waribikiken.jimdofree.com>

電話 : 03-5375-0600

メール : sanryoshi@gmail.com

場所 : 会員施術所、訪問による施術

日時 : 会員施術所の治療曜日・時間による

入会 : 国家資格を有し、区保健所に開設届・出張施術業務開始届を出している方

会費 : 登録料 5,000 円

更新料 2,000 円



板橋区地域密着型サービス事業所連絡会

認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるサービスを提供します。

詳細は、お問い合わせください。

電話 : 03-5916-1621

メール : hirata.fujiken@gmail.com

場所 : オンラインまたは各地域密着事務所

日時 : 毎月第2火曜日 13:30~

※その他不定期で研修開催

入会 : 板橋区地域密着型サービス事務所

会費 : 年額 2,000 円

前野福祉園

知的障がいのある方の「地域で働く場」「自立生活へ向けたトレーニングの場」として、簡易作業等に取り組んでいます。施設活動各種ボランティア受け入れ、施設の活動見学。みなさまに愛される商品を心を込めて手作りしております。

電話：03-5392-873

場所：おとしより保健福祉センター2階

日時：応相談

会費：なし

板橋フリー栄養士会

年6回の定例会（勉強会、講演会、講習会）、区のイベントに参加（栄養相談、ミニ講座など）、料理講師の派遣、栄養相談・食についてのアドバイスなどを行っています。

電話：03-3579-2308（健康推進課栄養推進係）

場所：板橋健康福祉センター

日時：年6回（隔月）

入会：栄養士免許を有する者。ただし、板橋区内の在宅栄養士またはそれ以外で、役員会が承認した者を含む。

会費：年額 3,000 円

板橋区食品衛生協会

板橋区内の様々な食品関係同業組合より構成されています。保健所と協力して区内の食品衛生の向上を目指し活動を行っています。区民の皆様に安全な食材、食品を提供することで健康づくりに貢献いたします。健康づくりは食の安全から。

電話：03-3966-1495

場所：都内、区内の各行事開催場所

日時：各行事毎に日時周知する

入会：区内の食品関係業種・業者の方

会費：年額 2,400 円

中央卸売市場 板橋市場協会 企画活性化委員会

生鮮食料品の紹介、講習会等を行っています。

場所：板橋市場内

日時：板橋市場休日を除く日

帝京大学薬学部病態生理学研究室

生活習慣病（糖尿病や脂質異常症、動脈硬化症など）と食に関する研究や、女性の健康管理に対するサポートなどについて、未来の薬剤師である学生たちが日々取り組んでいます。児童館での「子育て応援教室」にも参加しています。

電話：03-3964-8216

地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都豊島病院

地域住民の皆さんに向けて、健康維持・増進のための「公開講座」などの開催を予定しています。是非、ご参加ください。各種のイベントを通して、医療や健康に対するご理解が深まるよう努めてまいります。

HP：https://www.tmhp.jp/toshima

電話：03-5375-1234（庶務課 企画係）

メール：ts_toshima_support@tmhp.jp

IMSグループ医療法人社団明芳会 高島平中央総合病院

地域密着の救急病院として、地域の皆さまの健康づくりに努めてまいります。「出張公開講座」や、検査や健康相談ができる「健康フェア」を各地で無料で行っております。開催依頼やイベントに関するご質問があれば、お問合せください。

電話：03-3936-7451

メール：renkei.tak@ims.gr.jp

医療法人社団 明芳会 イムス記念病院

当院は、生活習慣病治療に特化した急性期病院です。地域の皆様や患者様並びにそのご家族を対象として、公開講座を開催しています。皆様の健康づくりのお手伝いができるよう努めてまいります。お気軽にご参加・ご相談・お問合せください。

電話：03-3932-9181

場所：板橋区常盤台 4-25-5

帝京大学医学部附属病院帝京がんセンター がん相談支援室（がん相談支援センター）

がん専門相談員が、がんの相談を面談または電話でお受けします。月曜日と金曜日に夜間電話がん相談を実施しています。どなたでも利用できます。お気軽にご相談ください。

電話：03-3964-1211（代表）、03-3964-3956（直通）

場所：帝京大学医学部附属病院 1階 14番窓口

日時：月曜日～金曜日 9時～16時

月曜日と金曜日 17時～21時（電話相談）

※祝日・年末年始・創立記念日を除く

日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

がんに関する相談を、どなた様からでも受けています。看護師と医療ソーシャルワーカーが相談員として、面談または電話でお受けしています。お気軽にご相談ください。

HP：https://www.itabashi.med.nihon-u.ac.jp/cancer/consultation_center

電話：03-3972-0011

場所：日本大学医学部附属板橋病院
がん相談支援センター

日時：月曜日～金曜日（病院休診日を除く）
8時30分～16時



東京都水道局 板橋営業所

東京の近代水道は、令和5年12月1日で通水開始から125年を迎えます。「いのちの水をお届けする～すべてのお客様の笑顔のために～」をスローガンに、これからも安心してご利用いただける水道水の共有をめざしていきます。

電話：03-5248-6365

場所：板橋区全域

日時：平日の8時30分～17時15分



東京都下水道局西部第二下水道事務所

「油・断・快適！下水道 下水道に油を流さないで！」をテーマに、家庭で油などを配水する際に環境に与える影響や、環境を守るためにできる取り組みを紹介します。

HP：<https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/a6/oil/index.html>



エーザイ株式会社

認知症になっても安心して暮せるまちづくりを目指して、認知症に関する疾患啓発活動などを実施しています。e-65.net で「まち」の認知症相談窓口や医療機関などが検索できます。

電話 : 03-3817-3996

株式会社 ジーシー

株式会社ジーシーは、歯科医院の診療の時に使われるイスや詰め物、入れ歯の材料などを研究・開発し、製造・販売しています。また、「歯とお口の健康情報サイト」でお口の健康に関するいろいろな情報をご提供しています。

HP : <https://www.gc.dental/japan>

電話 : 03-3815-1511

日生薬局（ミアヘルサ株式会社）

板橋区在住・在勤の皆様のかかりつけ薬局になりたい調剤薬局です。在宅訪問も行っております。地域包括支援を掲げ、薬剤師によるお薬セミナーを地域で開催しております。薬局内でも健康フェアや健康相談を開催しております。

電話 : 03-3341-2061

場所 :

- ・日生薬局板橋店（日本大学医学部附属板橋病院前）
- ・日生薬局大山店（東京都健康長寿医療センター前）
- ・日生薬局小豆沢店（板橋中央総合病院近隣）

ノボノルディスクファーマ株式会社

肥満症の疾患認知率向上を目指して、肥満症に関する疾患啓発活動を実施しています。

『TRUTH ABOUT WEIGHT-肥満症を知る』では、肥満と肥満症の違いや、肥満や肥満症に悩む方々を適切にサポートする情報をご紹介します。

HP : <https://www.truthaboutweight.global/jp/ja.html>



おとしより相談センター（地域包括支援センター）

日時：月曜日から土曜日（祝日・年末年始を除く）、9時から17時

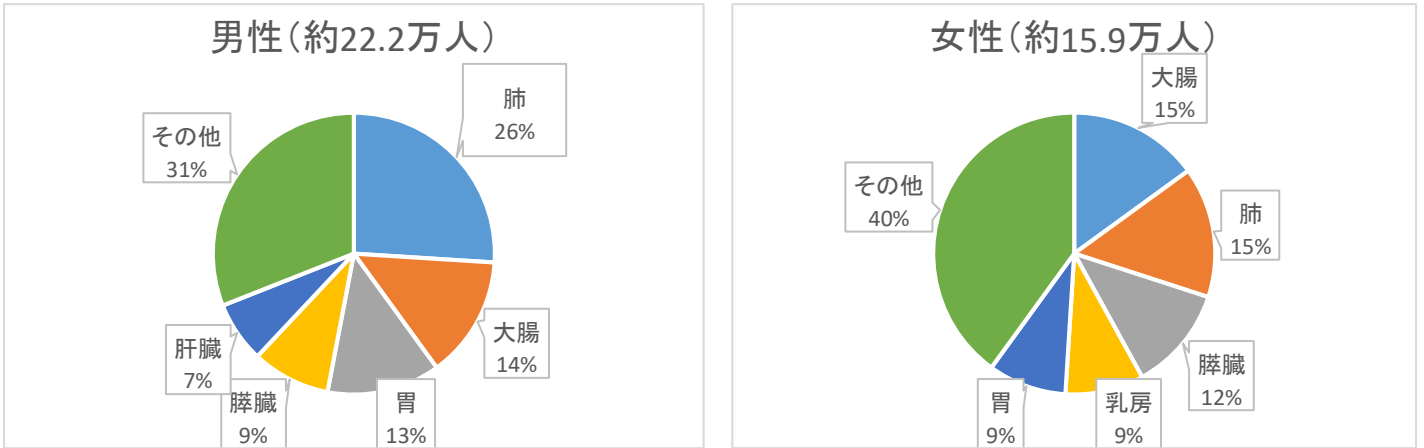
内容：住み慣れたまちでいつまでも安心して生活できるよう、高齢者のみなさんとその家族の方を支援しています。ご要望に応じて訪問相談・出前講座も実施していますので、まずは気軽に電話でご相談ください。

住まいの地区	担当	住所	電話番号
加賀1・2丁目（1～5番、12～18番）、板橋1・2丁目（1～17番、22～53番、56～69番）・3・4丁目、大山東町（17番、19番、21～25番、28番、30～55番）	→ 板橋	加賀1-3-1 老人保健施設シルバーピア加賀内	5248-2892 FAX 5248-2897
板橋2丁目（18～21番、54番、55番）、大山金井町、大山東町（1～16番、18番、26番、27番、29番）、熊野町、中丸町、幸町（1～6番）、南町	→ 熊野	中丸町27-11 中丸集会所 併設	5926-6566 FAX 3973-3531
加賀2丁目（6～11番、19～21番）、稻荷台、仲宿、氷川町、栄町	→ 仲宿	氷川町38-6 フローラル大山1階	5944-4611 FAX 5944-4612
大山町、幸町（7～66番）、大山西町、弥生町、仲町、中板橋、大山東町（20番、56～60番）	→ 仲町	仲町20-5 仲町ふれあいセンター 内	5917-5201 FAX 5917-5202
本町、大和町、双葉町、富士見町	→ 富士見	大和町26-3 大和集会所 併設	6905-6425 FAX 5943-5061
大谷口1・2丁目、大谷口上町、大谷口北町、向原1～3丁目、小茂根1・2丁目	→ 大谷口	向原3-7-8 特別養護老人ホームケアホーム板橋内	5964-5620 FAX 5964-5628
上板橋1～3丁目、常盤台1～4丁目、南常盤台1・2丁目、東新町1丁目	→ 常盤台	常盤台4-36-6 上板橋病院 隣り	5398-8651 FAX 5398-8653
清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町	→ 清水	泉町16-16 清水地域センター 併設	3558-6500 FAX 3558-6501
志村1～3丁目、小豆沢1～4丁目、坂下1丁目（1～26番、28番）、相生町（1～12番11号、13～16番）、東坂下1丁目	→ 志村北	小豆沢1-12-4	3967-2131 FAX 3967-2132
若木1～3丁目、中台1～3丁目、西台1・2丁目（1～30番4号、41番、42番）・3丁目（1～46番、48～54番）・4丁目	→ 中台	若木1-21-3 特別養護老人ホーム若木ライフ内	3933-8875 FAX 3933-1955
蓮根1～3丁目、坂下1丁目（27番、29～41番）・2・3丁目、相生町（12番12号・13号、17～26番）、東坂下2丁目	→ 蓮根	東坂下2-2-22 特別養護老人ホームいずみの苑内	5970-9106 FAX 5914-6293
舟渡1～4丁目、新河岸1・2丁目、高島平7～9丁目	→ 舟渡	舟渡3-4-8 特別養護老人ホームケアポート板橋内	3969-3136 FAX 3969-3155
前野町1～6丁目	→ 前野	前野町2-30-9 カレッジコート1階	5915-2636 FAX 5915-2697
小茂根3～5丁目、東山町、東新町2丁目、桜川1～3丁目	→ 桜川	東新町2-36-5 ウェルネススペース桜川 併設	3959-7485 FAX 3959-7452
赤塚1・2・5丁目（1～17番）・6～8丁目、赤塚新町1～3丁目、大門、四葉1丁目（3番10号、4～31番）・2丁目	→ 下赤塚	四葉2-21-16 老人保健施設エーデルワイス内	3930-1821 FAX 3930-1874
赤塚3・4・5丁目（18～36番）、成増1～4丁目	→ 成増	成増4-14-18 特別養護老人ホームケアタウン成増	3939-0678 FAX 3939-3510
高島平4～6丁目、成増5丁目、三園1・2丁目、新河岸3丁目	→ 三園	成増5-6-3 サービス付高齢者向け住宅みどりの杜 内	3939-1101 FAX 3939-1136
西台2丁目（30番5号～17号、31～40番）・3丁目（47番、55～57番）、徳丸1～8丁目、四葉1丁目（1～3番（3番10号を除く））	→ 徳丸	徳丸3-32-28 特別養護老人ホームマイライフ徳丸内	5921-1060 FAX 3933-0805
高島平1～3丁目	→ 高島平	高島平2-32-2 高島平団地1階	5922-5661 FAX 5922-5655

受けよう！がん検診

がん検診の目的は、早期発見・早期治療により、がんで死亡するリスクを減らすことです。

部位別のがんによる死亡者数(全国・2021年)



出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

板橋区では、胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん・喉頭がん検診を実施しています。各検診の対象者や実施時期等の条件は、板橋区ホームページでご確認ください。

👉 申込についてはこちら 👈

電子申請	詳しくは区ホームページをご覧ください。 https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/joho/shinsei/1010237.html	二次元バーコードはこちら 
電話申込	健(検)診申込窓口・専用電話 TEL: 03-3579-2319	

※このほか、板橋区役所南館3階 21 番窓口での申込、ハガキによる申込も受付しています。

令和5年度



区ホームページはこちら

国保特定健診 後期高齢者健診

国民健康保険特定健診



後期高齢者医療健診

費用：無料

受診期間：6月1日～11月30日

対象者には受診券を送付しています。

今年の受診
忘れていませんか？

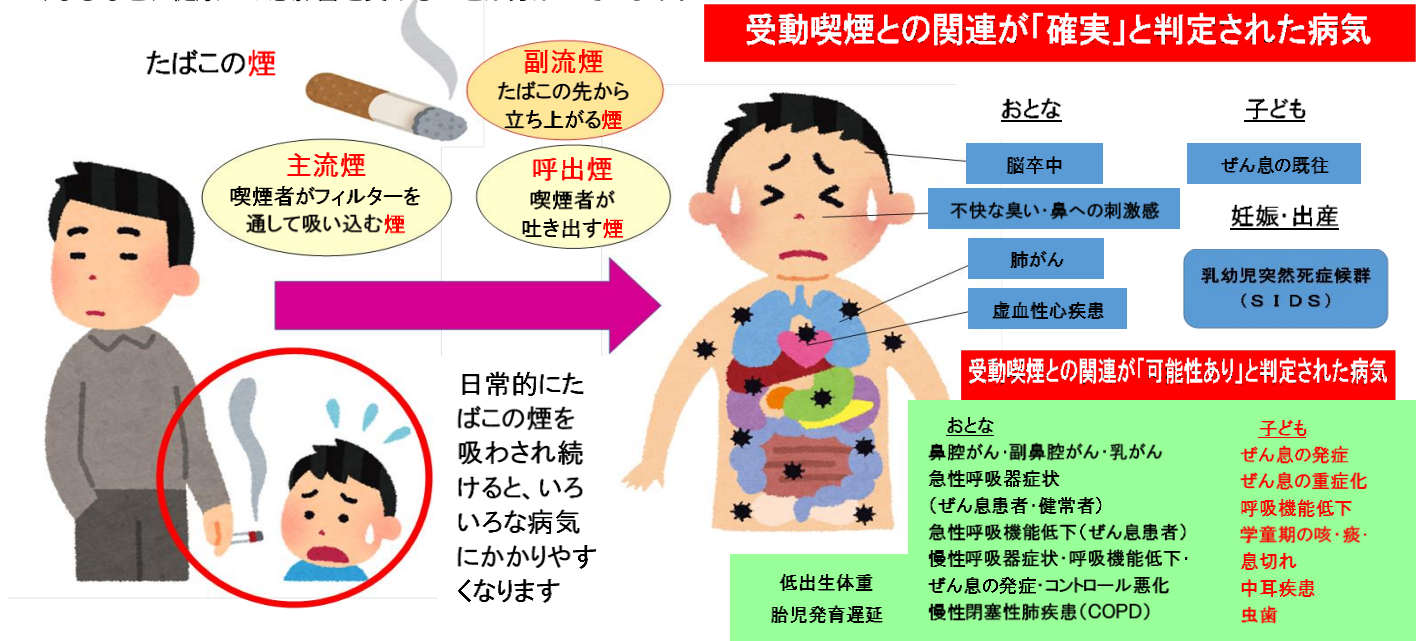


問合せ 国保年金課 国保特定健診係 TEL 3579-2328

STOP! 受動喫煙～望まない受動喫煙をなくそう～

◆受動喫煙による健康への悪影響

本人が喫煙しなくても、たばこから立ち上る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）によって、結果的にたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも副流煙に多く含まれており、受動喫煙にさらされる機会が多い人は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群にかかるリスクが高くなるなど、健康への悪影響を受けることが分かっています。



《法律や都条例に関する問い合わせや相談窓口》

東京都受動喫煙防止相談窓口 平日 9時～17時45分 ☎0570-069690

板橋区受動喫煙防止相談窓口 本庁舎南館3階 平日 8時30分～17時 ☎3579-2707



板橋区ホームページ

**出張
します**

大切な人を支えたい ゲートキーパー 研修

無料

期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日

あなたの身近な人の自殺防止のため、ゲートキーパーが注目されています。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。板橋区ではゲートキーパーを増やすため、出張して「ゲートキーパー研修」を開催します。身近な人の変化に気づいて、うまく寄り添えるようになるための心得を身に付けてみませんか？

ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）をすることができ、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。



ご利用条件

- ▶ 板橋区在住、在勤、在学の方が含まれている当日5名以上参加できるグループ・団体
 - ▶ 実施日時：年末年始を除く日（午前9時～午後9時）
 - ▶ 研修時間：2～3時間
 - ▶ 会場の確保や設営はグループ・団体でご用意ください。
- ★申込状況によっては希望にお答えできない場合がございます。あらかじめご了承ください。

研修内容

- ▶ 自殺の現状と背景
 - ▶ ゲートキーパーの役割
 - ▶ 悩んでいる人への対応方法など
- ★内容について、ご要望も伺います。ご相談ください

【申込・問い合わせ先】

34 板橋区役所健康生きがい部健康推進課いのち支える地域づくり推進係
TEL：03-3579-2311
MAIL：ki-inochi@city.itabashi.tokyo.jp

こころの元気、計ってみましょう
メンタルチェックシステム
「こころの体温計」

