

板橋区

# 10の筋トレ グループマップ



令和5年6月作成

板橋区おとしより保健福祉センター

# 目 次

## 「高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋トレ」とは..... 1

筋トレグループを立ち上げたい方..... 1

筋トレグループに入りたい方..... 2

## 「高齢者の暮らしを拡げる 10 の筋トレ」グループ紹介..... 3

板橋ブロック ..... 3

上板橋ブロック..... 5

志村ブロック ..... 8

赤塚ブロック ..... 11



地域の仲間と始めてみませんか？

# 高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレとは

## 筋トレグループを立ち上げたい方へ

地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に、原則週 1 回 1 時間程度筋トレを行うグループを多数立ち上げ、介護予防につながる地域づくりをめざします。10 の筋トレは生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている 10 種類の運動です。群馬大学の研究では、筋トレ継続者の転倒リスク軽減や閉じこもり予防の効果が報告されています。また 75 歳以上の未実施者との比較では、年間約 6 万円の医療費抑制の効果も報告されています。



原則週 1 回、3 人以上の仲間と「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」を住民運営で実施する**グループの立ち上げ支援**を行います。

### どうやってはじめるの？

まずは**出前講座・体験講座**にお申し込み下さい！

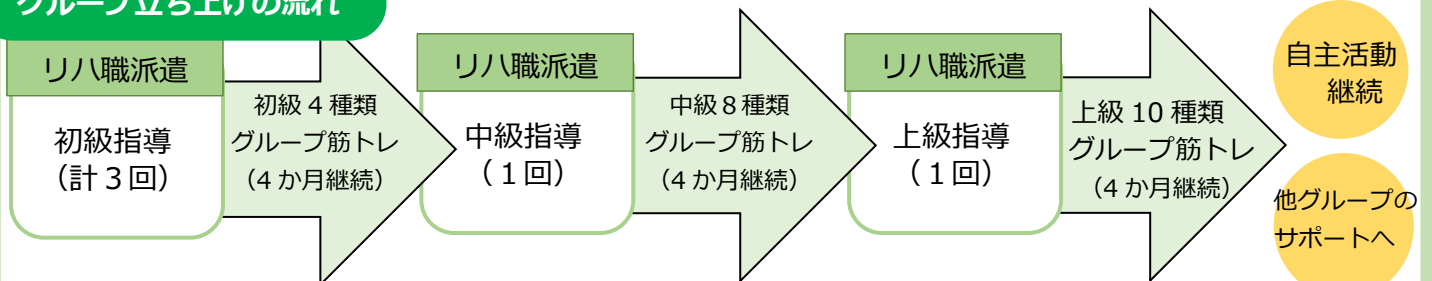
活動が決まったらご連絡ください！

**出前講座**（説明会・筋トレ体験）：随時実施しています。

3 人以上の仲間と会場を決めてご連絡ください！

**体験講座** 地域センターなどの会場で実施しています。（広報に掲載し参加者を募集します）

### グループ立ち上げの流れ



※CD または DVD を差し上げます。

### 継続支援として

- 4 地域で年 2 回、地区合同筋トレ(グループ合同の体操・介護予防講座)を開催
- 年 1 回、区合同筋トレ(報告会)を開催 等



介護予防講座の様子

## 筋トレグループに入りたい方へ

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」に取り組んでいる  
グループに入りたい方を支援します。

「高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋トレ」に取り組んでいるグループを  
次のページから紹介しています。ご覧ください。

参加したいグループが決まりましたら、下記の連絡先（おとしより保健  
福祉センター介護普及係）にご連絡ください。

おとしより保健福祉センターがグループのリーダーに連絡をして、取り  
次ぎします。

グループの仲間に入り、筋トレをスタートします！  
初めは見学だけでも大丈夫。無理せず、始めましょう。

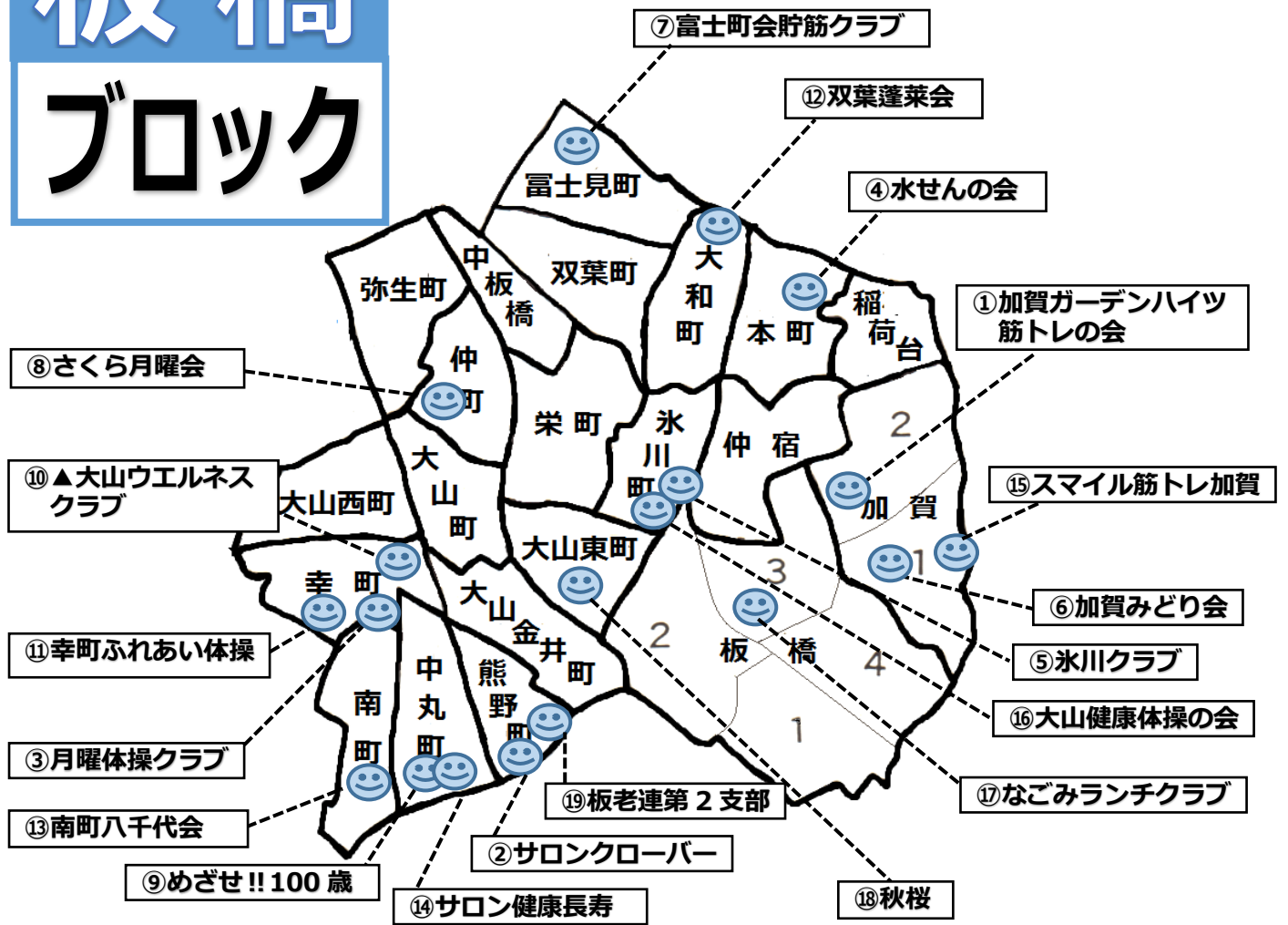
- ※ コロナ禍の影響などで長期的に活動を休止しているグループは、グループ名の前に▲印がついています。
- ※ グループによっては参加者が多くて会場に入れなため、途中からの参加をお断りしているグループがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ グループの情報は令和 5 年 4 月 1 日現在の情報です。

## 10 の筋トレに関するお問合せ先

おとしより保健福祉センター 介護普及係

電話 03-5970-1120 FAX 03-5392-2060

# 板橋 ブロック

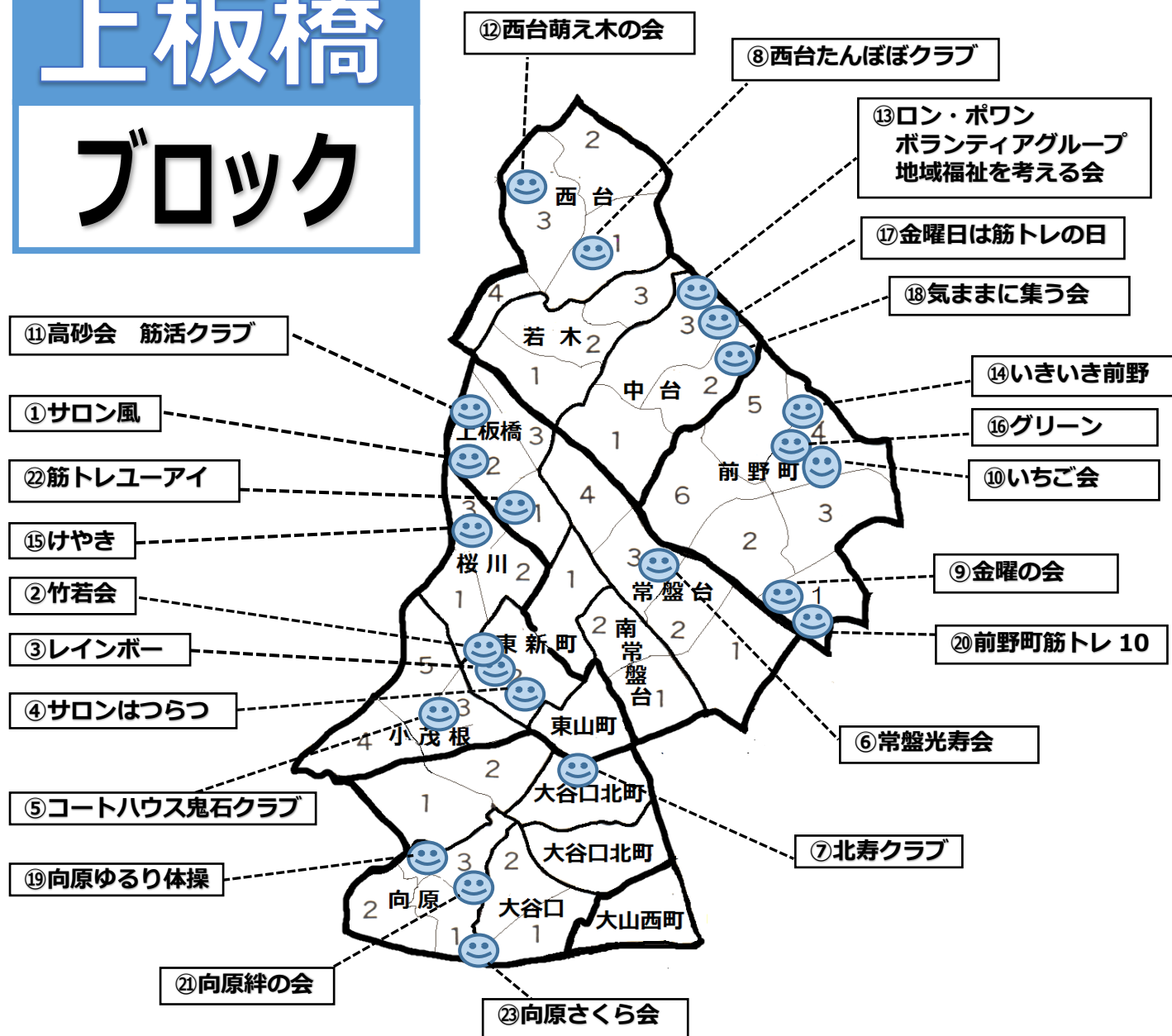


	グループ名	会 場	実施日	会費	上履き
1	加賀ガーデンハイツ 筋トレの会	加賀ガーデンハイツ集会所 (加賀 2-3-1)	月曜日 15:00~16:00	100円 (ひと月)	必要
2	サロンクローバー	熊野地域センター (熊野町 40-9) 中丸集会所 (中丸町 27-11)	水曜日 13:30~15:30	500円 (ひと月)	不要
3	月曜体操クラブ	幸町集会所 (幸町 3-7)	月曜日 13:30~16:30	1,000円 (ひと月)	不要
4	水せんの会	本町集会所 (本町 20-5)	月曜日・木曜日 10:00~12:00	600円 (ひと月)	必要
5	氷川クラブ	仲宿地域センター (氷川町 12-10)	水曜日 13:00~14:30 14:30~16:00	無料	不要
6	加賀みどり会	グランフィーネ加賀 2階集会所 (加賀 1-14-1)	火曜日 10:00~11:00	会員：無料 非会員：100円 (1回)	必要

	グループ名	会 場	実施日	会費	上履き
7	富士町会 貯筋クラブ	富士見町第 2 アパート 集会所（富士見町 27 3号棟前）	木曜日 10：00～11：30	無料	不要
8	さくら月曜会	仲町地域センター （仲町 20-5）	月曜日（月 4回） 9：30～12：00	500 円 （ひと月）	不要
9	サロンめざせ!! 100 歳	中丸集会所 （中丸町 27-11）	金曜日（取れない時は水曜日） 13：30～15：30	200 円 （ひと月）	不要
10	▲大山ウエルネスクラブ	有料老人ホーム グランダ大山式番館 （幸町 45-27）	木曜日 14：00～15：00	無料	必要
11	幸町ふれあい体操	幸町アパート集会所 （幸町 45-5）	木曜日 10：00～11：30	500 円 （ひと月）	必要
12	双葉蓬菜会	大和集会所 （大和町 26-3）	不定期 14：00～15：00	無料	不要
13	南町八千代会	中丸児童遊園（屋外） （南町 22-2）	火曜日 9：00～10：00	無料	不要
14	サロン健康長寿	中丸集会所 （中丸町 27-11）	火曜日 13：30～15：30	100 円 （ひと月）	不要
15	スマイル筋トレ加賀	コーシャハイム加賀 1 階コミュニティサ ロン（加賀 1-23-1）	火曜日 10：00～11：30	無料	必要
16	大山健康体操の会	氷川図書館 （氷川町 28-9） 仲宿地域センター （氷川町 12-10）	水曜日 10：00～11：30	無料	不要
17	なごみランチクラブ	ウエルネススペース板 橋（板橋 3-26-4）	第 1、3 水曜日 10：00～11：30	無料	不要
18	秋桜	パナソニックエイジフ リーショップ （大山東町 53-10）	水曜日（月 2 回） 10：00～11：00	無料	不要
19	板老連第 2 支部	熊野地域センター 3 階（熊野町 40-9）	月 2 回（不定期）	100 円 （1 回）	不要

▲印がついているグループは、コロナ禍の影響などで長期的に活動を休止しています。

# 上板橋 ブロック



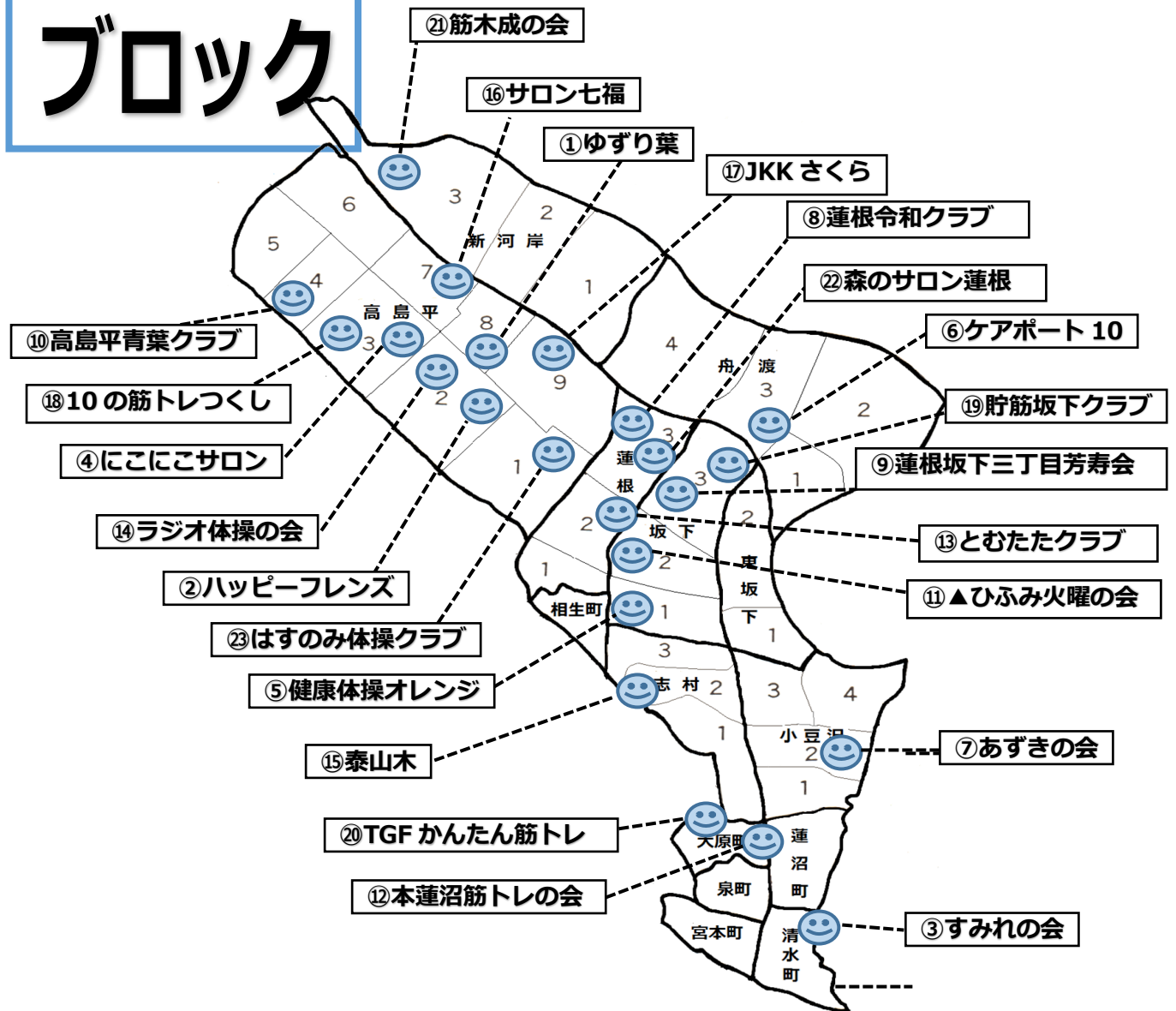
	グループ名	会場	実施曜日	会費	上履き
1	サロン風	福ぶくろ介護のたくみ (上板橋 2-9-7 1階)	月曜日	500円 (ひと月)	不要
			10:00~11:00		
			木曜日		
2	竹若会	たまり場とうしん (東新町 2-18-2)	水曜日	2,000円 (必要時)	必要
			13:00~14:00		
3	レインボー	桜川地域センター (東新町 2-45-6)	水曜日	約100円 (1回)	必要
4	サロンはつらつ	たまり場とうしん (東新町 2-18-2)	月曜日	800円 (ひと月)	必要
			10:00~12:00		

	グループ名	会 場	実施曜日	会費	上履き
5	コートハウス 鬼石クラブ	コートハウス城北中央 公園集会所 (小茂根 3-9-8)	木曜日 10:30~11:30	無料	必要
6	常盤光寿会	常盤台地域集会所 洋室 A (常盤台 3-27-1 常盤台区民事務所併設)	不定期 (月 2 回) 10:00~11:30		
7	北寿クラブ	大谷口北町集会所 (大谷口北町 87-1)	金曜日 10:00~11:00	有料 (老人 クラブ会費 に含む)	不要
8	西台たんぽぽクラブ	西台都営住宅集会所 (西台 1-5-5)	金曜日 10:00~11:00	無料	必要
9	金曜の会	フレアサイトときわ台コミ ュニティホール (前野町 1-45-22)	金曜日 10:00~11:30		
10	いちご会	ウェルネススペース前野 前野地域センター (前野町 4-6-1 エコポリスセンター内)	火曜日 (第 5 火曜休み) 10:00~11:30	100 円 (1 回)	不要
11	高砂会 筋活クラブ	七軒家集会所 (上板橋 2-38-2)	水曜日 13:30~14:30	無料	必要
12	西台萌え木の会	西台三丁目集会所 (西台 3-14-12)	月曜日 (祝日は休み) 14:00~15:00	200 円 (ひと月)	必要
13	ロン・ポワン ボラ ンティアグループ 地域福祉を考える会	サンシティ A 棟集会所 (中台 3-27-A)	木曜日 10:00~11:00		不要
14	いきいき前野	エコポリスセンター環境 学習室 (前野町 4-6-1)	水曜日 10:00~11:00	100 円 (1 回)	不要
15	けやき	桜川けやき苑 (桜川 3-5-15)	火曜日 10:00~11:00	無料	必要
16	グリーン	ウェルネススペース前野 (前野町 4-6-1 エコポリスセンター内)	土曜日 (第 2、第 4) 14:00~15:30	無料	不要
17	金曜日は筋トレの日	サンシティ A 棟 第一集会所 (中台 3-27-A)	金曜日 10:00~11:00 11:00~12:00		不要



	グループ名	会 場	実施曜日	会費	上履き
18	<b>気ままに集う会</b>	中台二丁目集会所 (中台 2-43-20)	月曜日 13:00~14:00	無料	不要
19	<b>向原ゆるり体操</b>	コーシャハイム向原 ガーデンコート コミュニティサロン (向原 3-7-A)	火曜日 10:00~11:00	無料	必要
20	<b>前野町筋トレ 10</b>	コーシャハイム前野町 コミュニティサロン (前野町 1-22-1)	火曜日 14:00~15:30	無料	必要
21	<b>向原絆の会</b>	コーシャハイム向原 1号棟コミュニティサロン (向原 3-7-1)	金曜日 13:00~14:30		必要
22	<b>筋トレユーアイ</b>	個人宅(上板橋1丁目)	水曜日 10:00~12:00	無料	不要
23	<b>向原さくら会</b>	有料老人ホーム サンライズ・ヴィラ板橋向原 (向原 1-5-15)	木曜日 14:00~15:30	無料	必要

# 志村 ブロック



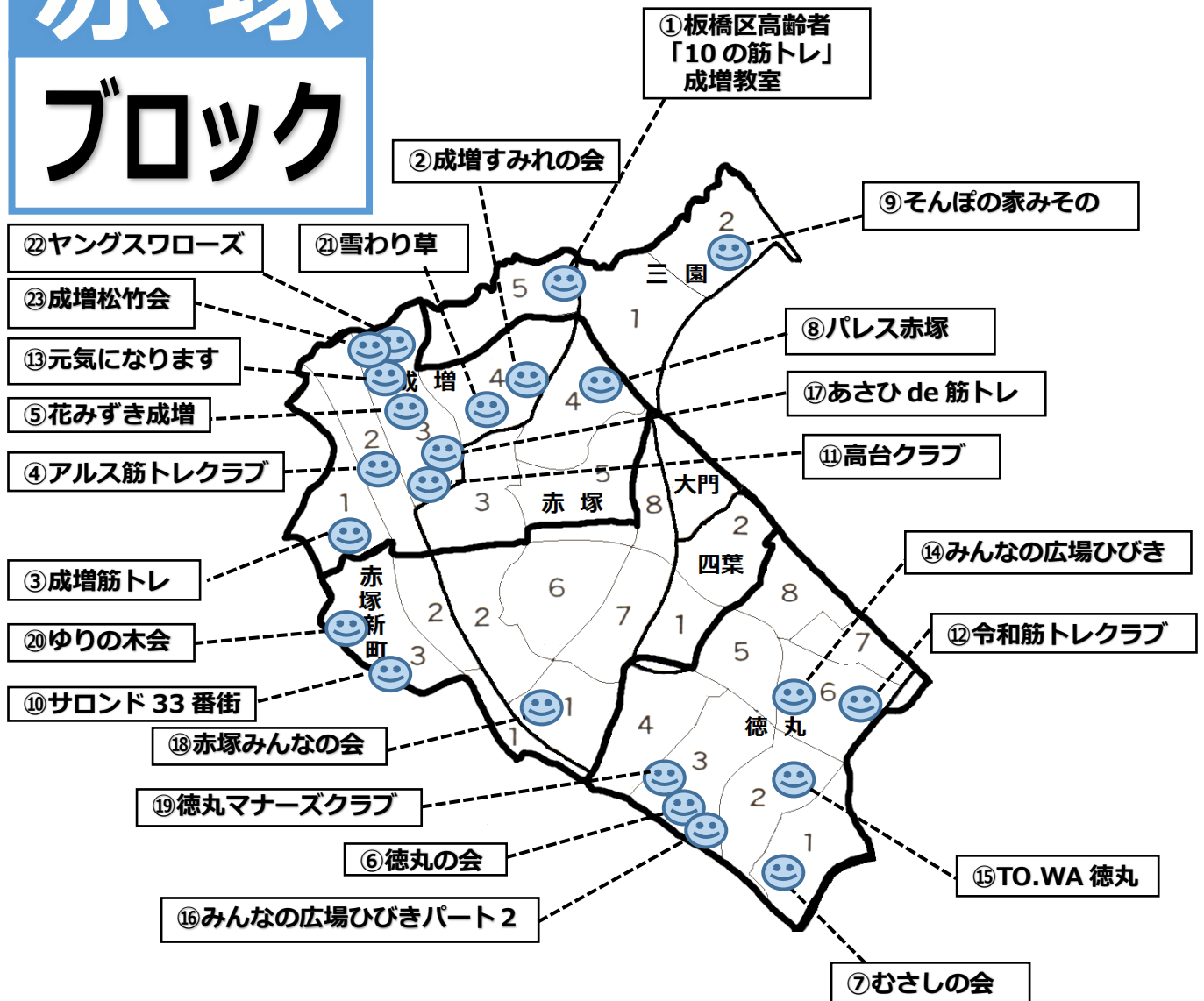
	グループ名	会場	実施曜日	会費	上履き
1	ゆずり葉	ゆずり葉 (高島平 8-4-8 笑い処)	月曜日 11:00~12:30 13:30~14:30 火曜日 11:00~12:30	無料	不要
2	ハッピーフレンズ	高島平団地 2-26-3 号棟 集会所 (高島平 2-26-3)	火曜日 14:00~15:00	100円 (1回)	不要
3	すみれの会	都営清水町アパート 1号棟集会室 (清水町 91-1)	火曜日・木曜日 10:00~11:00	無料	不要

	グループ名	会 場	実施曜日	会費	上履き
4	にこにこサロン	高島平地域センター (高島平 3-12-28) 高島平図書館 (高島平 3-13-1)	不定期 10:00~12:00		
5	健康体操オレンジ	坂下一丁目南町会会館 (坂下 1-10-2)	不定期 10:00~ または 14:00~	無料	不要
6	ケアポート 10	舟渡地域センター (舟渡 3-19-8)	木曜日 10:00~11:00	無料	不要
7	あずきの会	志村坂上地域センター (小豆沢 2-19-15)	水曜日 (月 4 回) 10:00~11:00	500 円 (ひと月)	不要
8	蓮根令和クラブ	蓮根三丁目住宅 2 階 コミュニティサロン (蓮根 3-15-3)	第 2、第 4 水曜日 10:30~12:00	無料	必要
9	蓮根坂下三丁目 芳寿会	ロータスホール (坂下 3-10-G-214)	水曜日 10:00~11:00	無料	必要
10	高島平青葉クラブ	高島平 4 丁目集会所 (高島平 4-21-2)	第 1~4 月曜日 14:00~15:30	無料	不要
11	▲ひふみ火曜の会	都営坂下二丁目第三自治会 集会室 (坂下 2-17-3)	火曜日 15:00~16:00	無料	必要
12	本蓮沼筋トレの会	特別養護老人ホーム サニーヒル板橋 (大原町 6-8)	木曜日 10:30~11:30	無料	必要
13	とむたたクラブ	おらほの家 (蓮根 2-27-10-105)	月曜日 14:00~16:00	500 円 (ひと月)	不要
14	ラジオ体操の会	ゆいまーる高島平 フロント前広場 (屋外) (高島平 2-26-3)	水曜日 11:00~12:00	無料	不要
15	泰山木	コーシャハイム志村 コミュニティサロン (志村 2-11-6)	金曜日 14:00~15:00	無料	必要
16	サロン七福	個人宅 (高島平 7 丁目)	土曜日 13:30~15:30		不要

	グループ名	会 場	実施曜日	会費	上履き
17	<b>JKK さくら</b>	西台団地コミュニティホール (高島平 9-1-5-201)	月曜日 10:00~12:00	無料	必要
18	<b>10の筋トレつくし</b>	富樫梱包駐車場 (高島平 3-2-13)	火曜日 11:00~12:00	無料	不要
19	<b>貯筋坂下クラブ</b>	コーシャハイム坂下 E 棟 コミュニティサロン (坂下 3-10-E)	火曜日 10:00~11:30	無料	必要
20	<b>TGF かんたん筋トレ</b>	東京ガーデンフォーラム マン ション内フィットネスルーム (大原町 13-12 2階)	火曜日 10:45~11:45	無料	必要
21	<b>筋木成の会</b>	新河岸公園内集会所 (新河岸 3-9-1)	木曜日 14:00~15:30		必要
22	<b>森のサロン蓮根</b>	新蓮根団地第 2 集会所 (蓮根 2-29-9)	第 1. 3 月曜日 10:00~12:00	無料	必要
23	<b>はすのみ体操クラブ</b>	高島平第六小学校 (高島平 1-50-1)	火曜日 (第 5 は休み) 13:30~15:00	1,000 円 (ひと月)	必要

▲印がついているグループは、コロナ禍の影響などで長期的に活動を休止しています。

# 赤塚 ブロック



	グループ名	会場	実施曜日	会費	上履き
1	板橋区高齢者「10の筋トレ」成増教室	成増団地集会所 (成増 5-19)	月曜日 9:00~11:00	200円 (ひと月)	必要
2	成増すみれの会	成増けやき苑 (成増 4-37-1)	火曜日・金曜日 13:00~15:00	無料	不要
3	成増筋トレ	まなぼーと成増 (成増 1-12-4)	月曜日 (第3月曜休み) 10:00~12:00	無料	不要
4	アルス筋トレクラブ	アルス成増集会所 (成増 2-37-2)	水曜日 13:00~14:30	500円 (年間)	必要

	グループ名	会 場	実施曜日	会費	上履き
5	花みずき成増	成増三丁目集会室 (成増 3-34-21)	不定期 (月か火か水) 9 : 30~11 : 30	無料	不要
6	徳丸の会	特別養護老人ホーム マイライ イフ徳丸 (徳丸 3-32-28)	金曜日 10 : 00~11 : 30	100 円 (1 回)	必要
7	むさしの会	パシフィック武蔵野台 ニューハイツ集会室 (徳丸 1-18-1)	月曜日 10 : 30~12 : 30	無料	不要
8	パレス赤塚	東久パレス赤塚 1 階 集会所 (赤塚 4-39-33)	木曜日 13 : 00~14 : 00	100 円 (ひと月)	不要
9	そんぼの家みその	有料老人ホーム そんぼの家板橋三園 (三園 2-12-14)	土曜日 14 : 00~16 : 00	無料	不要
10	サロンド 33 番街	33 番街集会所 (赤塚新町 3-33-2)	月曜日 10 : 00~11 : 00	無料	必要
11	高台クラブ	赤塚高台集会所 (成増 3-6-19)	水曜日 10 : 00~12 : 00	無料	必要
12	令和筋トレクラブ	有料老人ホーム そんぼの家 板橋徳丸 (徳丸 6-1-11)	水曜日 13 : 30~15 : 00	100 円 (ひと月)	不要
13	元気になります	成増三丁目集会所 (成増 3-34-21)	不定期	100 円 (1 回)	不要
14	みんなの広場ひびき	NPO 法人みんなの広場 ひびき (徳丸 6-13-18)	木曜日 10 : 00~13 : 00	500 円 (1 回)	不要
15	TO.WA 徳丸	個人宅 (徳丸 2 丁目)	水曜日 10 : 00~11 : 00	無料	不要
16	みんなの広場ひびき パート 2	町田塾 (徳丸 3-1-4 2 階)	火曜日 10 : 00~13 : 00	500 円 (1 回)	不要
17	あさひ de 筋トレ	NGS Sports Lab. (成増 3-17-18-2 階)	火曜日 9 : 30~11 : 00	無料	必要
18	赤塚みんなの会	下赤塚駅前集会所 (赤塚 1-7-2)	不定期	無料	不要
19	徳丸マナーズクラブ	マナーズフォート集会所 (徳丸 3-22-39)	水曜日 10 : 00~11 : 10	無料	不要

	グループ名	会 場	実施曜日	会費	上履き
20	<b>ゆりの木会</b>	ゆりの木団地 12 号棟集会所 (赤塚新町 3-32-12)	月曜日 10 : 30~11 : 30	無料	不要
21	<b>雪わり草</b>	成増けやき苑 (成増 4-37-1)	月曜日・木曜日 13 : 00~15 : 00	無料	不要
22	<b>ヤングスワローズ</b>	成増三丁目集会所 (成増 3-34-21)	第 1、3 金曜日 10 : 00~12 : 00	100 円 (1 回)	不要
23	<b>成増松竹会</b>	成増三丁目集会所 (成増 3-34-21)	第 2、4 水曜日 13 : 30~15 : 00		不要

「板橋区 10 の筋トレ グループマップ (第 4.1 版) 」

発 行 令和5年6月

編集・発行 板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センター介護普及係  
〒174-0063 東京都板橋区前野町4-16-1  
電話 03-5970-1120