

介護予防のための体操等を行いながら、

住民同士の助け合い・支え合い活動を行っています。

住民の皆さんにより運営されており、活動場所や内容も様々です!

## 参加方法

- (1) 参加したい活動や団体が決まっている方 →直接団体にお問い合わせください
- (2) まだ決まっていない、どのような活動があるのか知りたい方→生活支援コーディネーターにお問い合わせください



「楽しく・気軽に・無理なく」!

住み慣れた地域で元気に暮らし続けることができるよう、

介護予防と仲間づくりしてみませんか?



## かよい~の団体一覧

· ·	富坂地区
1 それいゆ	毎週金曜 午前9時30分~11時30分
10回分一括払い2,000円	ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、忍々体操、高齢者向
春日1-16-21	きエアロビック、フォークダンス、手話ソングなど幅広い活
(シビックセンター シルバーホール)	動をしています。
② コーシャ千石ふれあいサロン	毎週火曜・木曜 午前10時30分~11時30分(体操)
無料、ランチの日は400円/回	毎週火曜 午後1時~3時30分(カーレット)
千石3-16	文の京介護予防体操、カーレットを行い交流を深めていま
(コーシャハイム千石集会室)	す。第3木曜日は体操後、ランチの日を設けています。
3 和わ話	毎週水曜 午後1時30分~3時30分
3 0 0 円/回	
千石4-5-2-101	ーー 一 一 一 門筋運動、脳トレ、有酸素運動、ストレッチを組み込んだ運
(みやはら丸)	動を行っています。
千石3-36-11	3.70
(シルバーピア千石集会室)	
④ 文京吹矢人クラブ	毎週土曜 午後1時30分~4時
無料	準備体操・吹矢体操をした後、初歩段階の5m程から吹矢を
白山 4 - 2 7 - 1 1 (白山交流館)	行っています。また、年に2回、懇親会等を開催しています。
⑤ ひよりクラブ	(フレイル予防体操)第1火曜 午前10時~11時30分
	(スクエアステップ)第2~4火曜 午前10時~11時30分 スクエアステップ(マットを用いて決められたステップを踏
無料	スクエアステック(マットを用いて決められたステックを始 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
千石3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)	ます。
⑥ のぞみ会	毎週水曜 午後1時~2時
1,000円/月	┃ <del> </del> 健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングを通
小石川2-16-1(いきいき礫川)	じて楽しく歓談し、コミュニケーションをはかります。
カナリア会	毎週土曜 午前10時~11時30分
100円/回	健康で生きがいある生活を送ることを目標に、第1・3週は
春日 2 - 6 - 1 5 (金富小学校)	音楽療法と脳トレ体操、第2・4週は椅子に座ったままできる体操やストレッチを行っています。
8 ひまわり会	毎週火曜 午前10時~12時
1,500円/月	 ボールやセラバンドなどを使用した筋力トレーニング、手足
千石1-4-3(大原地域活動センター)	を使った運動を交えた脳トレなどを行っています。
9 コスモスK	毎週土曜 午前10時~12時
2,500円/月	
千石3-3-7 (氷川下つゆくさ荘)	脳トレやヒップホップのダンスを行っています。
御結の会	毎週水曜 午後2時30分~3時30分
1,000円/月	··· ···フレイル予防・筋力アップ体操や簡単な脳トレを行い、
小石川2-11-12	フレイルア的・肋刀アック体操や間単な脳トレを行い、 みんなで楽しく介護予防に取り組んでいます。
(天理教理實分教会3階)	「ハンはく木しく川 段 17円に取り性心でいまり。
⑪ ゆずの会	第1·3月曜日 午前10時30分~11時30分 第2·4水曜日 午前10時30分~11時30分
100円/回	
小石川3-8-16(ぶんたね こいしか和)	貯筋運動を通して筋トレや脳トレを行い、交流を図ります。
	<del> </del>

⑫ ほっこり庵	(カーレット)第1月曜 午前10時~11時30分 (体操・介護予防イベント)第2・4月曜 午前10時~11時30分 (太極拳)第1・3金曜 午前10時~11時30分
100円/回	フレイル予防体操をはじめ、カーレット、太極拳を行っ
白山2-13-6(ワークスペースさきちゃんち)	て介護予防をするとともにその他様々な交流の機会を
ПШZ-13-0 () УАК Хее 5 ФКб)	作っています。
13 わいわい健康クラブ	毎週月曜 午後1時~5時 第4木曜 午後1時~5時
100円/回	
小石川2-18-18(礫川地域活動センター)	を図っています。楽しいおしゃべりタイムもあります。
	大塚地区
14 とらいあんぐるタイム	毎週火曜 午後1時30分~2時30分
無料(オンライン1,000円/年)	「貯筋運動」で元気な身体づくりを目指しながら、「脳トレ」
大塚 6-18-1	で頭の中も活性化!つま先から頭の中まで鍛えて笑いまで生ま
(しゃべり間処かづさや)	れてきます。
15 みょうがの会	毎週水曜・金曜 午後2時~3時
2,000円/月	週2回活動を行うことで筋力維持を図っています。ストレッ
小日向2-16-15	チ、有酸素運動を中心に転ばない身体づくりと健康維持につと
(文京総合福祉センター江戸川橋)	めています。
16 ハイビスカス	毎週月曜 午後1時30分~3時
1,500円/月	住み慣れた地域の方々と支え合うことを目標に仲間作り、生き
大塚 5 - 4 0 - 1 5 (アカデミー音羽)	がい作りの場としてフラダンスを中心とした活動を行っていま
小日向2-16-15(福祉センター江戸川橋)	す。
1 同友会たんぽぽ	毎週水曜 午前10時~11時30分
5 0 0 円/月	介護予防体操を通じて参加者同士のふれあいを楽しんでいま
	す。無理なく楽しく参加者の輪を大切にしながら、元気に生活
音羽1-22-14(音羽地域活動センター)	できる身体づくりを目指します。
® めじろ台GC	毎週金曜 午前10時~12時
5 0 0 円/月	グラウンドゴルフを通じ、会員同士の交流を深めています。会
目白台1-19・20	話をすることや、声を掛け合いながら取り組むことで、楽しい
(目白台運動公園)	時間を過ごしています。
<sup>⑨</sup> フレイル予防Ryu	毎週火曜・水曜 午前10時~12時 (体操) 毎週月曜・木曜 午後1時30分~3時 (プール)
0.000	
8,000円/月	↑競予防指導員の先生と体操・水中ウォーキングをそれ ── ぞれの良いペースで行っています。ココロもカラダも自
大塚3-29-2	分らしく元気でいられるように認め合いと支え合いの交
(文京スポーツセンター)	流を大切にしています。
② さくら貝水泳クラブ	毎週月曜 午後1時30分~3時30分
4,000円/月	高齢者の筋力を維持することや、術後・病後のリハビリを目的
大塚3-29-2 (文京スポーツセンター)	とした泳法を習得しながら、仲間と楽しく交流を図っています。
② すいれんくらぶ	毎週木曜 午後1時~午後3時 
2,500円/月	
大塚3-29-2	りながら、会員の健康維持に努めています。
(文京スポーツセンター)	

### 1、4火曜 午後1時~4時 第2、3 水曜・木曜 午後1時~4時 第2、3 小曜・木曜 午後1時~4時 第2、3 小曜・木曜 午後1時~4時 第2、3 小曜・木曜 午後1時~4時 本郷2 - 4 - 1 倉田ピル101 (Reをでしこ元町)	本富士地区	
#2、3万年・不能 千歳 196~4時  300円/回  本郷2-4-1 倉田ピル101 (Reなでしこ元的)  (Reなでしこ元的)  (DEクラブ		
本郷2 - 4 - 1 念田ピル1 0 1 (Reなでしこ元町)	コミュニティカノエひまわりママ	第2、3水曜・木曜 午後1時~4時
本郷2 - 4 - 1 倉田ビル1 0 1 (Reなでしこ元町)	300円/回	
100円/回   100円/月   100円/月	本郷2-4-1倉田ビル101 (Reなでしこ元町)	
カーレットを行っています。お茶を飲みながら、楽しく 活動をしています。月に1回親睦を目的とした食事会を 行っています。月に1回親睦を目的とした食事会を 行っています。 100円/回 ニュースポーツであるカーレットを中心に、軽い体操や、懸 観会を行っています。お客を飲みながら、楽しく 第 100円/回 ニュースポーツであるカーレットを中心に、軽い体操や、懸 観会を行っています。お身体の調子に合わせて運動強度を変 えることができ、どなたでもお気軽に参加できます。	② 向丘クラブ	
商丘1-20-8 (向丘地域活動センター)   活動をしています。月に1回親睦を目的とした食事会を行っています。   行っています。   23   文京カーレットクラブ   毎週火曜 午後2時30分~5時   100円/回   ロースボーッであるカーレットを中心に、軽い体操や、懇談会を行っています。 お身体の調子に合わせて運動強度を変えることができ、どなたでもお気軽に参加できます。   毎月4回 金曜 午前10時~11時30分   500円/月   乗適整貨師の先生が丁寧に健康管理や背導をしてくれますので、安心してご参加いただけます。コロナ禍はLINEも使い返動しています。お気軽にご連絡ください。   年週火曜 午前10時~12時   2本のボールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノルディックウォーク友の会   300円、ボールレンタル300円/回   2本のボールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノルディックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動が変更する場合があります。   第一次の中が上の大き場合があります。   第一次の中が上の大き場合があります。   第カトレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・パランス   中週火曜 午前9時~10時/10時15分~11時15分   第カトレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・パランス   カを向上させ、健康で過ごせるような活動を行っています。   のため、泳カに合わせ無理なくコンスタントに楽しみながらみいでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費   7、000円/月   本郷7-1-2 (総合体育館)   中の大きます。   中のナーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・髪を確保維持等のため、初回月のみ参加費   7、000円いただきます。   7、00円/月   本郷7-1-2 (総合体育館)   日の大きます。   7、000円いただきます。   7、000円にただきます。   7、000円にたださればしませんないがによります。   7、000円にたびはしませんないがにはいるによりをはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるにはいるに	100円/回	
<ul> <li>② 文京カーレットクラブ         <ul> <li>100円/回</li> <li>ニュースポーツであるカーレットを中心に、軽い体操や、態機会を行っています。お身体の調子に合わせて運動強度を変えることができ、どなたでもお気軽に参加できます。</li> </ul> </li> <li>② 湯島元気体操会         <ul> <li>毎月4回金曜午前10時~11時30分</li> <li>本郷3-10-18(文京福祉センター湯島)</li> <li>数 (東京ノルディックウォーク友の会)</li> <li>び (東京ノルディックウォーク友の会)</li> <li>2 (東京ノルディックウォーク友の会)</li> <li>3 (日本) (東京ノルディックウォーク友の会)</li> <li>(本郷3-10-18(東京福祉センター湯島)</li> <li>数 (東京ノルディックウォーク友の会)</li> <li>毎週火曜年前10時~12時</li> <li>本郷1-14-3(根津交流館)</li> <li>な (東京ノルディックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動が変更する場合かあります。</li> </ul> </li> <li>② お手軽筋トレゆったリストレッチ (新力・レッチで筋力・筋持久力・パランスカットのよりストレッチで筋力・筋持久力・パランスカーを繰ります。</li> <li>(本郷7-1-2(総合体育館)</li> <li>本郷7-1-2(総合体育館)</li> </ul> <li>第月2 中のり内ののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li>	向丘1-20-8(向丘地域活動センター)	活動をしています。月に1回親睦を目的とした食事会を
100円/回	20 サウカーレットカラブ	
向丘1-20-8 (向丘地域活動センター)		
本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島)   本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島)   数しています。お気軽にご連絡ください。   26   文京ノルディックウォーク友の会   毎週火曜 午前10時~12時   2本のボールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノル ディックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動が変更する場合があります。   300円/月   本郷7-1-2 (総合体育館)   本郷7-1-2 (松2-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-		親会を行っています。お身体の調子に合わせて運動強度を変
本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島)   大京   大京   大京   大京   大京   大京   大京   大	<b>湿</b> 湯鳥元気体操会	毎月4回 金曜 午前10時~11時30分
本郷3-10-18 (文京福祉センター湯島)		
300円、ポールレンタル300円/回   2本のボールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノル		で、安心してご参加いただけます。コロナ禍はLINEも使い活
根津1-14-3 (根津交流館) ボィックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動が変更する場合があります。  ② お手軽筋トレ ゆったりストレッチ 毎週火曜 午前9時~10時/10時15分~11時15分 3,000円/月 筋カトレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・バランス 本郷7-1-2 (総合体育館) 毎週金曜 午前9時45分~11時45分 4,000円/月 スイミングを中心とした活動を行っています。心と体の健康のため、泳力に合わせ無理なくコンスタントに楽しみながら泳いでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。  ② スイミング・スパル 毎週月曜 午前9時45分~11時45分 水中ウォーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳はベストな方法です!会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000円いただきます。 毎週土曜 午前9時45分~11時30分 スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000円いただきます。 毎週土曜 午前9時45分~11時30分 スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。 毎週上曜 午前9時45分~11時30分 スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費 7,000円いただきます。 毎週月曜 午後2時~3時30分	26 文京ノルディックウォーク友の会	毎週火曜 午前10時~12時
##1-14-3 (根津交流館) が変更する場合があります。    お手軽筋トレ ゆったりストレッチ	300円、ポールレンタル300円/回	2本のポールを使用し参加者それぞれの体力に合わせたノル ディックウォークを楽しみます。天候などにより場所や活動
3,000円/月	根津1-14-3(根津交流館)	
あカトレーニングとストレッチで助力・筋持久力・ハランスカを向上させ、健康で過ごせるような活動を行っています。   28   さつきクラブ	② お手軽筋トレ ゆったりストレッチ	毎週火曜 午前9時~10時/10時15分~11時15分
本郷 7 - 1 - 2 (総合体育館)   力を向上させ、健康で過ごせるような活動を行っています。   28   さつきクラブ   毎週金曜 午前 9 時 4 5 分~ 1 1 時 4 5 分	3,000円/月	┃ ・筋カトレーニングとストレッチで筋力・筋持久力・バランス┃
4,000円/月       スイミングを中心とした活動を行っています。心と体の健康のため、泳力に合わせ無理なくコンスタントに楽しみながら泳いでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。         ②9       スイミング・スパル 4,000円/月       毎週月曜 午前9時45分~11時45分 水中ウォーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳はベストな方法です!会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000円いただきます。         ③0       瀬スイミングクラブ 4,000円/月       毎週土曜 午前9時45分~11時30分 スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費不多でいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費でいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費のよりではます。         ③1       ヨーガ・アシュラム春日       毎週月曜 午後2時~3時30分	本郷7-1-2(総合体育館)	
本郷7-1-2 (総合体育館)のため、泳力に合わせ無理なくコンスタントに楽しみながら泳いでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。②9 スイミング・スバル 4,000円/月	28 さつきクラブ	毎週金曜 午前9時45分~11時45分
本郷7-1-2 (総合体育館)泳いでいます。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費 7,000円いただきます。29 スイミング・スバル 4,000円/月毎週月曜 午前9時45分~11時45分 水中ウォーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳はベストな方法です!会場確保維持等のため、初回月のみ参加費 6,000円いただきます。30 潮スイミングクラブ 毎週土曜 午前9時45分~11時30分 スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費 本郷7-1-2 (総合体育館)スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費 7,000円いただきます。31 ヨーガ・アシュラム春日 毎週月曜 午後2時~3時30分	4, 000円/月	スイミングを中心とした活動を行っています。心と体の健康
4,000円/月水中ウォーキングや水泳で楽しみながら身体を鍛えています。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳はベストな方法です!会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000円いただきます。30瀬スイミングクラブ毎週土曜 午前9時45分~11時30分4,000円/月スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費不郷7-1-2(総合体育館)31ヨーガ・アシュラム春日毎週月曜 午後2時~3時30分	本郷7-1-2(総合体育館)	
30 <b>潮スイミングクラブ</b> 毎週土曜 午前9時45分~11時30分         4,000円/月       スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費不郷7-1-2(総合体育館)         31 <b>ヨーガ・アシュラム春日</b> 毎週月曜 午後2時~3時30分	29 スイミング・スバル	毎週月曜 午前9時45分~11時45分
4,000円/月       スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。         31       ヨーガ・アシュラム春日       毎週月曜 午後2時~3時30分		す。足・腰の筋力を無理なく鍛えるのに水泳はベストな方法です!会場確保維持等のため、初回月のみ参加費6,000
4,000円/月       スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を深めています。会場確保維持等のため、初回月のみ参加費7,000円いただきます。         31       ヨーガ・アシュラム春日       毎週月曜 午後2時~3時30分	③ 潮スイミングクラブ	毎週土曜 午前9時45分~11時30分
本郷7-1-2 (総合体育館)       7,000円いただきます。         3D       ヨーガ・アシュラム春日       毎週月曜 午後2時~3時30分		スイミングを中心とした活動を行いながら、仲間との親睦を
	本郷7-1-2(総合体育館)	
I 2.000円/月 I		毎週月曜 午後2時~3時30分
	2,000円/月 本郷7-1-2(総合体育館)	・ゆったりとしたヨーガを通して、心身の健康づくりに努めて います。初めての方もお気軽にご参加いただけます。

駒込地区	
32 みんなの体操	毎週火曜 午後1時~2時30分
無料	柔道整復師会の講師による、だれでも出来る体操と血圧・握
本駒込4-35-15-323 (都営本駒込四丁目アパート集会室)	力測定の実施しています。
33 しのばず	毎週金曜 午前10時~12時(汐見地域活動センター) 友引前日 午後6時45分~8時45分(道灌山会館) 毎月第1、3月曜 午後2時~4時(千駄木坂下会館)
100円/回 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター) 千駄木3-52-1 (道灌山会館) 千駄木3-42-4 (千駄木坂下会館)	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ユル体操、食事会等の 交流会も行います。その他栄養指導として冊子を配布しま す。
③ だれでもテニス汐見	毎週土・日・祝 午前9時~10時 (不定期・毎週木曜 午前9時~11時)
2 0 0 円/月	ソフトテニス(だれでも楽しくソフトテニスのゲームが出来
千駄木2-19-23 (汐見小学校テニスコート)	るように工夫しています。)その他、ラジオ体操やストレッチ、軽いランニングを実施しています。
MEGUMI会	毎週水曜 午後2時~3時30分
1,500円/月 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター) 本駒込4-35-15 (勤労福祉会館)	美しい姿勢と足・腰の強化を目指し、チューブを利用し負荷をかけながら転倒骨折予防体操(椅子使用と床体操の2パターン)を行っています。手ぬぐいを利用しながら肩甲骨の強化をしています。また定期的に親睦を兼ねた食事会も実施します。
30 昭和体操火曜グループ	毎週火曜 午前9時30分~10時45分
無料 本駒込2-28-31 (文京昭和高齢者在宅サービスセンター)	理学療法士の講師に考えていただいた介護予防体操(全 身のストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニ ング)を行っています。
ョ 白東会	毎週木曜 午前10時00分~11時30分
無料 白山1-29-10 (白山東会館)	講師の指導のもと、転倒骨折予防体操(タオルを使って上体ストレッチ、太もも前・裏のストレッチ、脚・体幹の筋力トレーニング、バランストレーニング、寝ながら体操)を行っています。
エアロさくら	毎週水曜 午前10時~11時30分
2, 000円/3か月 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター)	講師の指導のもと、転倒骨折予防体操(タオルを使って上体ストレッチ、太もも前・裏のストレッチ、脚・体幹の筋力トレーニング、バランストレーニング、寝ながら体操)を行っています。

R7年4月1日現在

※状況により、休止・開催場所の変更等がある場合がございます。 詳しくは生活支援コーディネーター、各団体にお問合わせください。

社会福祉法人 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係(生活支援コーディネーター)

文京区本郷4-15-14 文京区民センター4F TEL:03-5800-2942 FAX:03-5800-2966

ホームページ http://www.bunsyakyo.or.jp

