

イキイキとまちゃん体操

地域のイキイキとまちゃん体操の様子



令和7年 7月版



イキイキとまちゃん体操

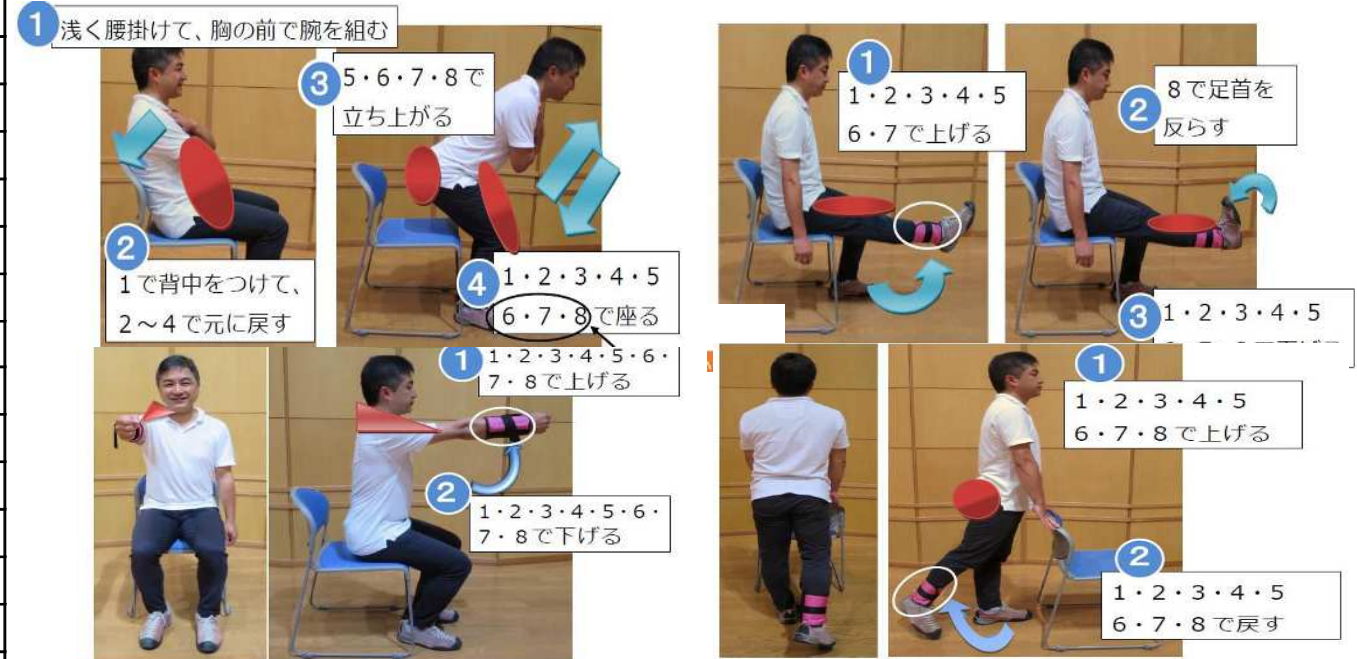
令和8年3月現在

| No. | 地域 | 実施主体 | 場所 | 曜日 | 時間 |
|-----|----------|------------------|------------|------------------|----------------------------|
| 1 | 中丸 | 中丸公民館 | 中丸公民館 | 月2回 第1・第3火 | 10:00~11:30 |
| 2 | 中央地域 | 緑1~3 自主サークル | 緑1~3集会所 | 毎週 火曜日 | 14:00~15:30 |
| 3 | | 東部公民館 (ときめき☆サロン) | 東部公民館 | 毎月 第4木曜日 | 9:30~12:00 |
| 4 | | 中央和会(老人会 和) | 北本市文化センター | 毎週 火曜日 | 9:30~11:00 |
| 5 | | 体育センター さわやかサロン | 体育センター | 毎月 第2・3月曜日 | 13:00~16:00 |
| 6 | 東地域 | スポーツ協会 | 体育センター | 毎週 火曜日 | 9:30~11:00 |
| 7 | | ワコーレ自治会 | ワコーレ集会室 | 月2回 第2・第4火 | 10:00~11:30 |
| 8 | 東間深井 | 北部公民館 | 北部公民館 | 月2回 第2・第4水 | 9:30~11:30 |
| 9 | | 東間8丁目自治会 | 東間8丁目集会所 | 毎週 月曜日 | 13:30~15:00 |
| 10 | | | | 毎週 土曜日 | 10:30~12:00 |
| 11 | | 深井地区合同 | 深井公会堂 | 毎週 金曜日 | 10:00~11:30 |
| 12 | | 東間5・6丁目自治会 | 東間5・6丁目集会所 | 毎週 木曜日 | 10:00~11:30 |
| 13 | | 東間1~4丁目自治会 | 浅間会館 | 毎週 金曜日 | 10:00~11:30 |
| 14 | | | | サンマンション北本 | サンマンション集会所 |
| 15 | 南部 | HDCC(ハイデンス老人会) | ハイデンス集会所 | 毎週 月曜日 | 10:00~11:30 |
| 16 | | マリオン自治会 | マリオン集会所 | 毎週 日曜日 | 10:00~11:30 |
| 17 | | 南部公民館・支部社協 | 南部公民館 | 毎月第3・第5木曜日 | 9:30~11:00 |
| 18 | | 台原とまちゃん体操 | 南小学校 | 毎週 水曜日 | 10:00~11:30 |
| 19 | | 京王友愛クラブ | 京王地区公会堂 | 第2, 4火曜日 | 13:30~15:00 |
| 20 | | 南団地老人会 | 南団地集会所 | 毎週 木曜日 | 13:30~15:30 |
| 21 | | 西二自治会 | 西二自治会集会所 | 毎週 月曜日 | 9:30~11:30 |
| 22 | 本町西高尾 | 二ツ家団地自治会 | 二ツ家団地集会所 | 毎週 水曜日 | 10:00~11:30 |
| 23 | | 西高尾1丁目老人会 | 西高尾1丁目集会所 | 毎週 木曜日 | 10:00~11:30 |
| 24 | | 西高尾5丁目自治会 | 西山中会館 | 毎月 第1 第3火曜日 | 14:00~15:30 |
| 25 | | | | 毎週 月曜日 毎週 木曜日 | 10:00~11:30 10:00~11:30 |
| 26 | | 西高尾7丁目自治会 | 西高尾7丁目集会所 | 毎週 木曜日 | 14:00~15:30 |
| 27 | | 西高尾8丁目自治会 | 西高尾8丁目集会所 | 毎週 土曜日 | 10:00~11:30 |
| 28 | | 本町3丁目自治会 | 勝林公民館 | 毎月2回 | 13:30~15:30 |
| 29 | 本町6丁目自治会 | 西小学校 | 毎週 火曜日 | 10:00~11:30 | |
| 30 | 西部 | 喜楽会 | 北本市文化センター | 毎週 木曜日 | 19:00~20:30 |
| 31 | | 西部公民館 わくわくサロン | 西部公民館 | 毎月 第3月曜日 | 10:00~11:30 |
| 32 | 公団地域 | チサン第3団地自治会 | チサン第3自治会館 | 月2回 水曜日 | 10:00~11:30 |
| | | 社会福祉協議会 | 総合福祉センター | 毎月第2・4水曜日 | 10:00~11:30 |
| | | 北本団地自治会 | UR集会所 | 毎週 月曜日 | 10:00~11:30 |

「イキイキとまちゃん体操」は、高齢者の皆さんが **住み慣れた自宅で、いつまでも健康で過ごせるように**、北本市が平成29年度から取り組み始めた体操です。

週に1回以上、おもりを手首や足首につけて上下運動などを行うことで、腕や足の筋力を鍛える高齢者向けの体操です。効果が実証されていることから、同じような体操が全国各地で行われています。

イキイキとまちゃん体操内容 一部掲載

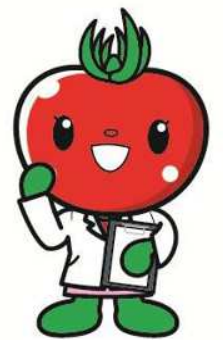


元気で、若さを保つために重要なこと

①元気なうちから「からだづくり」

②出かけていく「場づくり」

③そこで触れ合う「仲間づくり」



発行 北本市生活支援コーディネーター