

イキイキとまちゃん体操

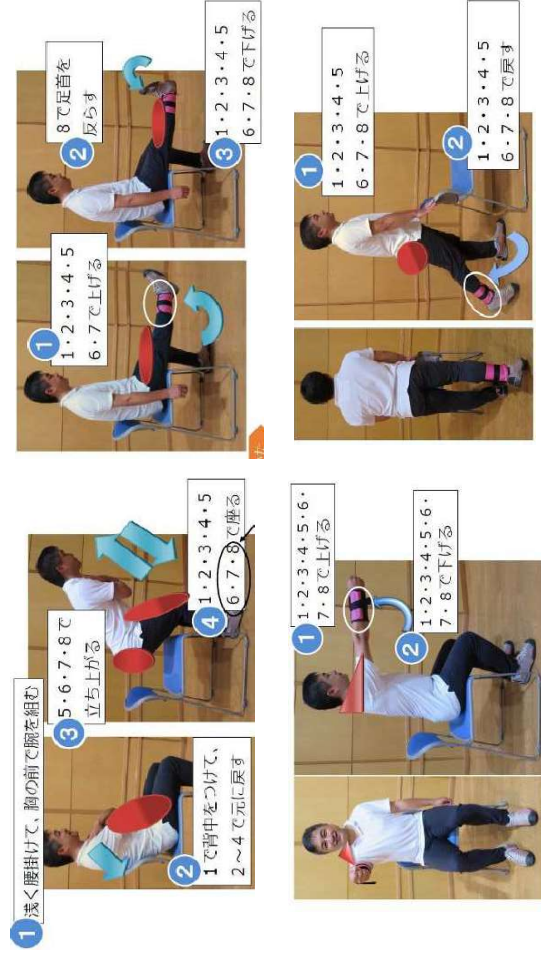
令和5年5月現在

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 火曜日	10:00～11:30
2	中央地域	緑1～3自治会	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	10:00～11:30
4		中央和会（老人会 和）	北本市文化センター	毎週 火曜日	10:00～11:30
5	東地域	勤労福祉センター さわやかサロン	勤労福祉センター	毎月 第2・3月曜日	13:00～16:00
6		スポーツ協会	体育センター	毎週 火曜日	9:30～11:00
7		北部公民館	北部公民館	毎月第2・4水曜日	9:30～11:30
8	東間深井	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
9		深井地区合同	深井公会堂	毎週 土曜日	10:30～12:00
10		東間7丁目自治会（※休止中）	小規模多機能施設あおぞら	毎週 金曜日	10:00～11:30
11		東間5・6丁目自治会	東間5・6丁目集会所	毎週 木曜日	13:30～15:00
12		東間1～4丁目自治会	浅間会館	毎週 木曜日	10:00～11:30
13		サンマンシヨン北本	サンマンシヨン集会所	毎週 金曜日	10:00～11:30
14		HDCC（ハイデンス老人会）	ハイデンス集会所	毎週 火曜日	13:30～15:00
15		マリオン自治会	マリオン集会所	毎週 月曜日	10:00～11:30
16	南部	南部公民館	南部公民館	毎週 日曜日	10:00～11:30
17		台原	南小学校	毎月第3木曜日	9:30～11:00
18		西高尾5丁目自治会（令和5年5月再開）	西山中会館	毎週 水曜日	10:00～11:30
19	本町西高尾	西高尾7丁目自治会	西高尾7丁目集会所	毎月第1・第3火曜日	14:00～15:30
20		西高尾8丁目自治会	西高尾8丁目集会所	毎週 月曜日	10:00～11:30
21		本町6丁目自治会（令和5年5月再開）	西小学校	毎週 木曜日	10:00～11:30
22		喜楽会	コミュニティセンター	毎週 木曜日	14:00～15:30
23	西部	西部公民館 わくわくサロン	西部公民館	毎週 土曜日	10:00～11:30
24		チサン第3団地自治会	チサン第3自治会館	毎月 第3月曜日	10:00～11:30
25		社会福祉協議会（※休止中）	総合福祉センター	月曜第1・第3水曜日	10:00～11:30
26	公団地域	北本団地自治会	UR集会所	毎週 水曜日	10:00～11:30
				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

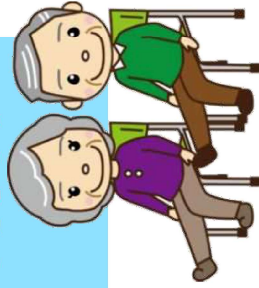


現在は、多くの自治会、老人会などでイキイキとまちゃん体操の通いの場が立ち上がっています。

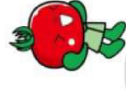
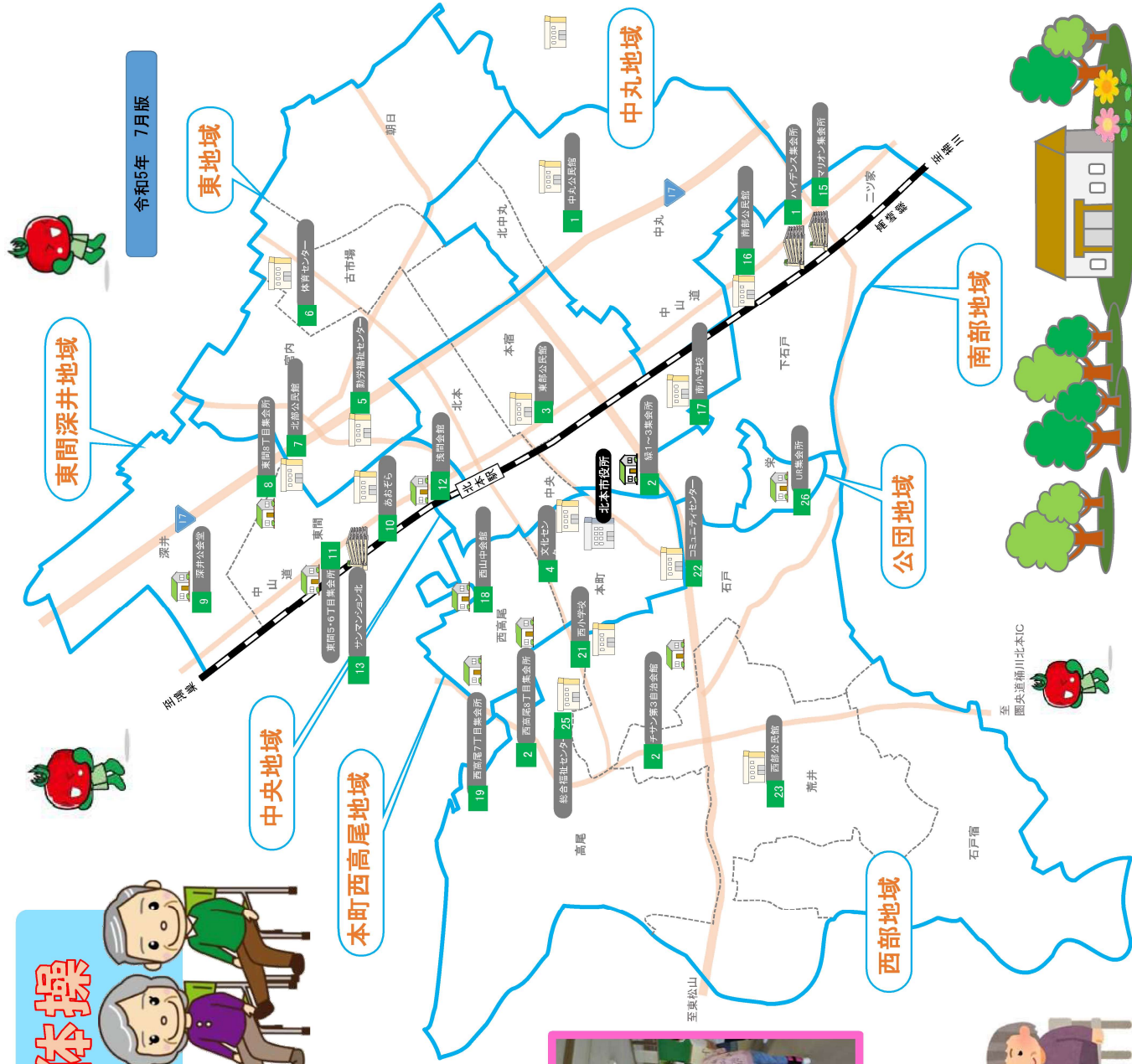
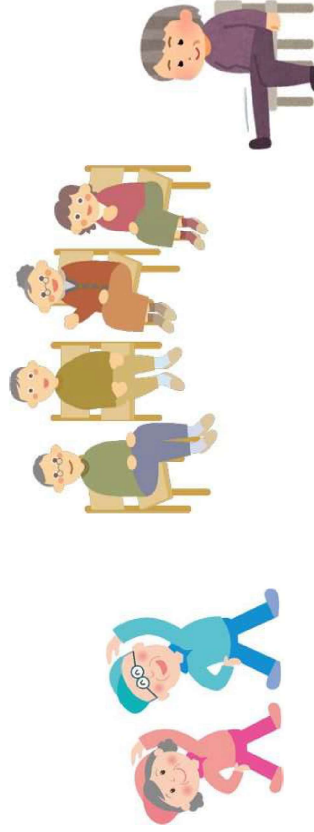
歩いて通える範囲に通いの場を立ち上げて、楽しく体操、いつでも元気に！！

発行 北本市生活支援コーディネーター

イキイキとまちゃん体操 北本市内マップ



地域のイキイキとまちゃん体操の様子



東間深井地域

令和5年 7月版

東地域

中丸地域

南部地域

公園地域

西部地域

本町西高尾地域

中央地域

