

公園体操参加時のお願い

1. ご自分の体調を見ながら、参加しましょう。
2. 体調がすぐれないときはお休みしましょう。
3. 体調管理はご自身の責任でお願いします。
4. 体操はご自分のペースで無理せずに、自然な呼吸で行いましょう。
5. 体操をしやすい服装、靴でご参加ください。
6. 汗拭きタオルと飲み物をご持参ください。
7. 体操の前後には、水分補給を忘れずにしましょう。
8. お子様連れの方は、お子様から目を離さないでください。



宮前区

公園体操マップ

いつもの笑顔に
出会えます。



宮前区オリジナル だいすき メロコス 体操・ダンス



みんなで一緒に楽しみながら、 健康づくりと人の輪を広げましょう!!

・「だいすきメロコス体操・ダンス」は、宮前区のPRキャラクター「宮前兄妹メロー・コスミン」が登場する「だいすきメロコス」という曲に合わせて、令和3年度に制作されました。

作詞・作曲 ASATO
体操制作 NPO 法人 ファンズアスリートクラブ
ダンス制作 松下 典生

・「だいすきメロコス体操」は幼児からアクティブシニアまで、幅広い世代を対象にした体操です。体で“じゃんけん”をする部分があり、体操する人同士で楽しみながらできます。

・「だいすきメロコスダンス」は「だいすきメロコス」を多世代が楽しくダンスをしたくなる曲へアレンジし、区内の保育園の保育士たちが振り付けしました。親子でも一緒に楽しめるダンスです。

・世代や障害の有無を問わず、楽しみながら健康づくりを進めましょう。

「だいすきメロコス体操・ダンス」は
区YouTubeチャンネルでも公開
しています!!

「だいすきメロコス体操
(みんなで体操編)」



「だいすき
メロコスダンス」



ご存じですか？ 宮前区のさまざまなマップ

宮前区では、他にもさまざまなマップを作成しています。みなさんの興味がわくマップを手にも、体を動かしながら宮前区の新しい魅力を見つけてみてはいかがでしょうか。



●宮前区歴史ガイドまち歩き▶

- 1 宮前区歴史ガイドまち歩き
- 2 宮前歴史ガイド
- 3 農産物直売所Guide&Map
- 4 宮前区ガイドブック

問い合わせ先

- 1～3 地域振興課 ☎ 044-856-3125
- 4 企画課 ☎ 044-856-3133

公園体操とは？

健康づくり・介護予防を目指して、地域の方々が自主的に公園等で体操を行っています。こどもから大人まで誰でも気軽に参加でき、自分のペースで行うことができます。参加することで顔見知りや仲間が増え、1人では続けられない体操も仲間と一緒にならばより楽しく継続できます!

さあ、あなたも近所の公園に出かけましょう。

子育て中の方や働き盛りの方々へ

健康づくりの第一歩として、お近くの公園体操に参加してみませんか。

朝の空気を吸いながら、季節を感じる公園で体を動かすととてもリフレッシュできて気持ちがいいものです。お子様連れでも気軽に参加してください。

ご参加をお待ちしています。



みんなで作る地域包括ケアシステム

～地域の活動に参加してみませんか～

川崎市では、『誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域の実現』を目指し、地域包括ケアシステムの構築を進めています。

10年、20年先も住み慣れた地域で暮らし続けるために、ライフステージに応じて「できること」に取り組むことは、とても大切です。

地域の活動に参加することは、自分自身の健康づくりの土台(自助)となるだけでなく、顔見知りが増えてみんなの支え合い(互助)の輪を広げることに繋がります。まずは、身近な場所の公園体操やサロンに参加して、一歩を踏み出してみませんか。

公園体操

宮前区は市内7区の中でも公園体操が盛んです。家の近くの公園で、一緒に体を動かしませんか。運動の習慣づけにもなり、体操後のおしゃべりも楽しみのひとつとなります。宮前区オリジナル「だいすきメロコス体操・ダンス」や「宮前区ストレッチ体操～風の中で～」をしている公園もあります。お子さんや子育て中の方の参加もお待ちしています。

公園体操の紹介
(区HP)



コミュニティサロン・カフェ

地域の人の交流を目的とし、開催している集いの場です。お茶やコーヒーを片手に、最近あった出来事の話から認知症予防、健康づくりまで、幅広く話せます。定期的に顔を合わせて話すことで、ご近所同士の友達づくりにも繋がります。

カフェ一覧
(みやまえご近助さんHP)



子育てグループ・サロン

子育て中の親や民生委員・児童委員などが開催している親子同士の交流の場です。住んでいる場所が近い友達を親子でつুক্তたり、子育ての不安や悩みを相談したりできます。近くのお店やお出かけ先など、子育てに役立つ情報交換の場にもなっています。

子育てグループ一覧
(区HP)



冒険遊び場

6つの公園で開催しており、「自分の責任で自由に遊ぶ」を合言葉に子供の自由な遊びを支えています。水遊びやハンモックなど、場所によって異なる遊びがあります。子どもだけでなく、親も一緒に遊べる場所です。

冒険遊び場活動団体紹介
(区HP)



ヘルスパートナーみやまえ

『ヘルスパートナーみやまえ』は、地域で健康づくりを推進するため、生活習慣病予防、閉じこもり予防のための運動を地域で普及しているボランティア団体です。

だいすきメロコス体操、ストレッチ体操～風の中で～、かわさき体操、みんなの体操、その他の音楽に合わせて楽しくできる運動などを普及しています。公園体操でも、一緒に体操しています。一人でも多くの方に参加していただけるようにがんばっています。ボランティアとして一緒に活動してくれる方も募集中です。



ストレッチ体操 ～風の中で～

ヘルスパートナーみやまえの会員が中心となり、お子様から高齢者まで誰でも行いやすいストレッチ体操をつくりました。手作りの曲に合わせて体操の動きの説明がふきこまれたCD・カセットも作成しました。地域でグループ活動をしている方々に役立てていただくために、区役所にてCD・カセットテープをレンタルしています。詳しくはお問い合わせください。

体操制作:宮前区運動普及推進員 体操指導:奥田 文子 作曲:渡邊 玲子



施設のご案内

地域包括支援センター

宮前区に7か所ある高齢者の身近な相談窓口です。公園体操の立ち上げ支援や、後方支援もしています。

地域包括支援センター	所在地	電話	担当地区
みかど荘	西野川 3-39-11	777-5716	南野川、野川本町、野川台、西野川、梶ヶ谷
鷺ヶ峯	菅生ヶ丘 13-1	978-2724	水沢、潮見台、菅生ヶ丘、菅生、初山
富士見プラザ	南野川 1-8-11	740-2883	東有馬、有馬
レストア川崎	犬蔵 2-25-9	976-9590	鷺沼、土橋、犬蔵
フレンド神木	神木本町 5-12-15	871-1180	五所塚、平、白幡台、神木本町
宮前平	馬絹 6-20-4	872-7144	小台、宮前平、宮崎 6 丁目、馬絹
ビオラ宮崎	宮崎 2-8-32 コスモ宮崎台102号	948-5371	けやき平、南平台、神木、 宮崎、宮崎 1～5 丁目

地域子育て支援センター

地域子育て支援センターは、0歳から就学前のお子さまと保護者の方が気軽に遊べる場所です。子育てに関する講座やイベント、子育ての情報の提供、子育て相談なども行っています。センターでは、親子体操を行うこともあります。

地域子育て支援センター	所在地	電話	利用日と時間
つちはし	土橋2-14-1[宮前区保育子育て総合支援センター3階]	855-1751	月～金 9:00～16:30
すがお	菅生 5-4-10 [宮前市民館菅生分館隣]	977-2051	月～金 9:00～16:30 R6.3月閉所予定
ページブル	土橋 3-1-6 [さぎ沼なごみ保育園内]	888-7503	月～金 9:00～15:00
花の台	馬絹 1-24-9 [こどものいえも保育園内]	860-2416	月～金 9:30～12:30 / 13:30～16:00
たつのこのこ	土橋 4-7-1 [たつのこのはら保育園内]	920-9222	月～金 9:00～11:45 / 13:00～16:15
たいら	平 2-13-1 [平こども文化センター内]	070-5089-2051	月・火・金 9:30～12:30
みやざき	宮崎 1-7 [宮崎こども文化センター内]	070-5024-8525	火・水・木 9:30～12:30
のがわ	野川台1-25-23 [野川こども文化センター内]	070-5020-6458	月・水・金 9:30～12:30

いこいの家

宮前区内に5か所ある、市内在住の60歳以上の方が無料で利用できる施設です。各種講座や行事の詳細については、各いこいの家にお問い合わせください。

いこいの家	所在地	電話
有馬	有馬 4-5-2	855-2177
野川	野川台 1-25-23	788-2271
平	平 2-13-1	865-1033
白幡台	白幡台 1-13-1	976-0786
鷺ヶ峯	菅生ヶ丘32-10	976-6418

- 利用時間 9:00～16:00
- 休館日 日曜日、国民の祝日(敬老の日は除く)及び年未年始

こども文化センター

こども文化センターは、主に0歳～18歳が対象の子どもの健全育成を図る施設です。就学前のお子さまは、保護者とともにご利用ください。

こども文化センター	所在地	電話	利用日と時間
野川	野川台1-25-23	788-2202	
有馬	有馬4-5-2	855-2166	9:30～21:00
宮前平	宮崎6-2	855-1884	(日・祝は
宮崎	宮崎1-7	888-2755	～18:00)
平	平2-13-1	865-1032	年未年始
白幡台	白幡台1-13-1	977-8600	(12/29～1/3)
菅生	菅生ヶ丘13-2	976-0444	休み
蔵敷	菅生5-3-21	977-2577	

宮前スポーツセンター

スポーツを目的とした施設の提供(団体貸し出し、個人利用)、各種スポーツ教室などを行っています。

- 電話 976-6350 ●所在地 犬蔵1-10-3 ●利用時間 9:00～21:30
- 休館日 年未年始、その他点検日など

宮前老人福祉センター (いきいきセンター)

高齢者の生活や健康などに関する相談、教養講座実施や趣味のサークル活動の場を提供しています。60歳以上の方が無料で利用できる施設です。

- 電話 877-9030 ●所在地 宮崎2-12-29 ●利用時間 9:00～16:00
- 休館日 日曜、国民の祝日(敬老の日は除く)及び年未年始

各グループの 活動内容の紹介



凡例： トイレ有り 水道有り 実施場所 バス停

1 すがすが体操

菅生第4公園
(菅生3-33-9)
毎週火・土曜日 8:35~9:10
内容：かわさき体操、
宮前ストレッチ
PR：運動をみんなで一緒に
やりましょう。

2 睦和クラブ健康体操

蔵敷第3公園
(菅生5-22-1)
毎週水曜日 10:00-10:30
内容：ラジオ体操、みんなの体操、
ストレッチ
PR：健康のためにやってい
ます。自由参加です。

3 モーニング体操

蔵敷第3公園
(菅生5-22-1)
毎週月・金曜日 8:30~9:10
内容：ラジオ体操第1、
ストレッチ体操
PR：健康でいられるように
楽しく体操しています。

4 ひだまり体操

南菅生第2公園
(菅生6-12-9)
毎週金曜日 9:00~9:30
内容：メロコス体操、
ラジオ体操、
風の中で、ズンドコ節
PR：楽しく体操しています。

5 初山すこやか体操

**初山第2公園または
初山団地6号棟横**
(初山2-16)
毎週水曜日 9:00~9:30
内容：ラジオ体操、みんなの体操、
ストレッチ(風の中で)
PR：どなたでもご参加ください。

6 太極拳朝の会

長尾神社境内
(多摩区長尾3-10-1)
毎週月~土曜日 6:30~7:10
(雨の日休、年末年始休)
内容：練功、太極拳、筋トレ、
ストレッチ
PR：1日の始まりを体操で

7 ラジオ体操愛好会

県立東高根森林公園
北入口付近
(神木本町2-10-1)
毎日 6:30~6:40
内容：NHK放送に合わせて実施
PR：誰でもいつでも朝6時半に
会いましょう

8 神木なかよし体操

東名神木公園 ※高架下
(神木本町2-1-10)
毎週水曜日 9:00~9:30
内容：ストレッチ
ラジオ体操 など
PR：どなたでも参加OKです。

9 長尾いきいき体操

長尾元泉公園(神木本町2-7-5)
毎週土曜日 9:30~10:00
内容：ストレッチ体操を中心に
5曲の体操を行っている
PR：どなたでも参加OK

10 白幡台太極拳

白幡台第1公園
(南平台13-7)
5~9月 毎日 8:00~
10~4月 毎日 9:00~
内容：中華体操、中国舞踏、
太極拳(24、48、42)
PR：中国人の先生が指導しています。

11 けやきの会・朝の体操

向ヶ丘公園
(けやき平1)
毎週月~金曜日 10:00~10:30
※土日祭日雨天は中止
内容：みんなの体操、ストレッチ
PR：グリーンハイツの人だけで
なく、近隣の人も歓迎

12 神木すこやか体操

神木公園
(神木1-4)
毎日 6:30~6:40
(雨天中止)
内容：ラジオ体操 第1、第2他
PR：気軽にご参加下さい。

13 にこにこ体操

宮崎第4公園(宮崎6-2-3)
毎週月~土曜日 7:30~8:00
内容：ストレッチ
ウォーキング など
PR：参加者は即お友達になります。

14 宮崎第1公園体操

宮崎第1公園(宮崎1-7)
毎週水曜日 9:30~
(奇数週：宮崎公園グラウンド、
偶数週宮崎子ども文化センター集会所)
内容：ラジオ体操、みんなの体操、上を
向いて歩こう、ストレッチなど
PR：のびのびと体を動かしましょう。

15 宮崎台元気体操

宮崎第1公園
(宮崎1-7)
毎週月~土曜日 6:30~
内容：ラジオ体操第1・第2
PR：どなたでも楽しく参加でき
ます。



16 こうしん坂公園体操

こうしん坂公園(宮崎175-92)
月未火曜日 10:00~10:30
内容：ラジオ体操、メロコス体操、
オリジナル体操など
PR：近隣の薬局や介護事業所の
スタッフも参加しています。
一緒に体を動かしましょう。

17 美しい森公園体操

宮前美しい森公園
(犬蔵2-35-3)
毎週金曜日 9:00~9:30
※但し、8月はお休み
内容：ラジオ体操
みんなの体操 など
PR：地方出身者が多いです。

18 続けよう!ラジオ体操部

宮前美しい森公園(犬蔵2-35-3)
毎週火曜日 10:30~11:00
内容：ラジオ体操、風の中で、
ストレッチなど
PR：どなたでも参加いただけます

宮前区 公園

参加希望の方は、各会場へ直接お越しください。
※年末年始や天候などで体操がお休みになる場合があります。



19 気功体操

土橋7丁目公園
(土橋7-27-2)
毎週火曜日 8:30~9:10
内容：曲に合わせた気功体操。
ゆったりした呼吸で伸ばし
ます。
PR：どなたでもご参加ください。

20 土橋ふれあい体操

土橋南公園
(土橋3-11-1) 雨天中止
毎週火曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操、みんなの体操
ストレッチ
PR：どなたでも気軽にご参加ください。
お子さんのご参加も大歓迎です。

体操マップ



地域包括支援センター

宮前区役所



出典：川崎市都市計画基本図H31年度

23 鷺沼さわやか体操

鷺沼町会会館 (屋内)
(鷺沼1-18-1 プレール鷺沼
ヴェルエスタ101)
毎週水曜日 9:30~10:00
内容：みんなの体操 など
P R：体操後、卓球やお茶会など
交流の場があります。
※鷺沼町会館休館中は鷺沼公園で実施します。

24 あおぞら体操

有馬さくら公園
(有馬9-6-1)
毎週火曜日 9:00~
内容：どんぐり体操
ラジオ体操
モーニングストレッチ
P R：懐かしの歌を合唱します。

25 あおぞら体操

有馬中央公園
(有馬4-15-1)
毎週水・日曜日 9:00~
内容：どんぐり体操
ラジオ体操
モーニングストレッチ
P R：懐かしの歌を合唱します。

26 あおぞら体操

有馬中央公園
(有馬4-15-1)
毎日 6:30~6:40
内容：ラジオ体操第1・2
P R：お子さんの参加も大歓迎
です。

27 あおぞら体操

有馬梅林公園
(有馬6-1-1)
毎週金曜日 9:00~
内容：どんぐり体操
ラジオ体操
モーニングストレッチ
P R：懐かしの歌を合唱します。

28 アーリーバード

鷺沼北公園
(鷺沼4-11-15)
毎週月~土曜日 6:30~7:15
内容：太極拳、気功、ラジオ体操
P R：健康を保つために行っています。

29 有馬第2団地健康体操

有馬第2団地14号棟前
(東有馬4-5)
毎週水曜日 9:30~10:00
内容：健康づくりいきいき体操、
風の中で、ラジオ体操
P R：和やかな雰囲気です。

30 みんなDE体操

有馬東公園
(東有馬3-13-32)
毎週木曜日 9:25~10:00
内容：ストレッチ
ラジオ体操
P R：秋にウォーキング
しています。

31 有馬第1住宅健康体操

市宮有馬第1住宅(東有馬5-20-20)
毎週火曜日 10:00~10:30
内容：ストレッチ (風の中で)、
ラジオ体操など
P R：楽しく笑いながら、体を動かしませんか。
屋内なので、雨の日でも実施しています。
気軽にご参加ください。

32 宮前平第2公園体操

宮前平第2公園(宮前平1-9-1)
毎週月曜日 9:30~10:10
内容：ラジオ体操、みんなの体操、
上をむいて歩こう体操、
宮前ストレッチなど
P R：お子さんとの参加も大歓迎!

33 宮前平公園体操

宮前平公園(宮前平2-18-2)
毎週月曜日 9:00~9:30
内容：ラジオ体操、
ストレッチ体操など
P R：大きな公園でのびのび体操
しています。はじめての方
もできる体操ばかりです。

34 小台公園体操

小台公園
(小台2-24)
毎週木曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操、みんなの体操、
ストレッチ
P R：広い公園で体操しましょう。
ぜひご参加ください。

35 小台西公園

小台西公園(小台1-13)
毎週火曜日 10:00~(雨天中止)
内容：ラジオ体操、みんなの体操、
宮前ストレッチ
P R：みんなで楽しく簡単な体操を
しています! お子様から大人まで、
どなたでも歓迎です。

36 平台さわやか体操会

名古屋徳蔵さん宅前の駐車場
(馬絹1-15-34)
毎週木曜日 9:30~10:00
(7~9月は8:30~9:00)
内容：風の中で、ラジオ体操 など
P R：若い人から高齢者まで楽しく
体操しています。

37 泉福寺ラジオ体操

泉福寺境内(馬絹2-9-1)
毎週火曜日 9:30~10:00
内容：風の中で、ラジオ体操など
P R：世代問わずどなたでも気軽
に参加下さい。

38 宮本・矢中ラジオ体操会

馬絹第2公園(馬絹5-15-30)
毎週木曜日 10:30~
(7~9月は9:30~)
内容：風の中で、ラジオ体操など
P R：世代問わずどなたでも気軽
に参加下さい。

39 あじさい会公園体操

梶ヶ谷金山公園
(梶ヶ谷1447-1)
毎週金曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操
ストレッチ (風の中で)
リズム体操 など
P R：楽しく体操しています。

40 せんにちそう体操

花織みやまえ駐車場
(梶ヶ谷1483-1)
毎週水曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操、風の中で、みん
なの体操、上を向いて歩こう
P R：夏の日陰と冬の日向、ラスト
は無料のお茶が出ます。

41 みんなDE体操

野川第3公園
(西野川2-8-1)
毎週木曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操
ストレッチ(風の中で)
太極拳など
P R：太極拳が好評です。

42 みんなDE体操

野川中耕地公園
(南野川3-32-1)
毎週火曜日 9:00~9:30
内容：ラジオ体操、リズム体操、
ストレッチなど
P R：気軽に参加して下さい。

43 みんなDE体操

野川南台公園
(南野川3-8-1)
毎週火曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操、リズム体操、
ストレッチなど
P R：気軽に参加して下さい。

44 野川さんぽみち体操

そばの家 川崎宮前駐車場
(野川本町3-11-30)
毎週火曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操
P R：いつもの友達と、いつもの場所
で健康体操。天候により施設
内で実施することもあります。

45 野川よりみち体操

そばの家 S 宮前野川施設内
(野川本町3-24-13)
毎週火曜日 10:30~11:00
内容：ラジオ体操
口コモ予防体操など
P R：施設内のため、天候に関
わらず実施しています。

46 野川神社体操

野川神社
(野川本町3-10-1)
月~土曜日 6:30~6:45
内容：ラジオ体操
P R：どなたでも気軽に参加して
ください。
初めての方も大歓迎です。

21 この指生まれ体操

土橋2丁目公園(土橋2-13-1)
毎週土曜日 10:00~10:30
内容：体操、公園を散歩、
ストレッチ、
近所の散策(年3回位)
P R：和気あいあいとしています

22 鷺沼さわやか体操

鷺沼公園
(鷺沼2-10-1)
毎週日曜日 9:30~10:00
内容：ラジオ体操
さわやかストレッチ など
P R：夏でも木陰で出来ます。