

平成 28 年度多摩区こどもの外遊び交流事業(年間予定)

広報 PR 等の地域理解促進事業

- ・たまたま子育てまつりでの広報ブース(平成 28 年 9 月 18 日)
→スライド上映・パネル展示・ちらし配布
- ・外遊び紹介チラシ等の印刷・配布・配架

人材の育成・交流事業

- ・保育付連続講座「のびのびそだて! たまっこ!」
→10~12 月 計 7 回 (座学:4 回(水曜日) 体験:3 回(日曜日))
- ・受講生や卒業生を対象とした実務体験講座

活動支援事業

- ・地域の外遊び活動への各種支援(物品貸出・広報支援・スタッフ派遣)
- ・地域の関連団体との共催活動への支援(水辺の楽校等)

催しの実施

- ・主催 (11 月頃)生田小下校庭にて
- ・事業協力(9 月頃)二カ領用水にて 魚つかみ
(1 月頃)せせらぎ館にて 凧揚げ



～多摩区みんなの公園体操～



30分程度の、ゆっくり身体を動かすストレッチ体操です。



健康づくりや介護予防を目的に地域の公園や会場で健康体操を行っております。

皆様のご参加をお待ちしております！（申し込み不要）但し、祝祭日や年末年始等でお休みの事もあります。

日程の確認は下記問合せ先へお願い致します。

平成28年4月現在

日程の確認は下記同日先へお願い致します。

	登戸・中野島方面	生田・東生田方面	菅方面	南生田・長沢方面	堀・宿河原方面		
会場	登戸稲荷神社	生田2丁目公園	菅芝間こども公園	生田中谷第1公園	南生田4丁目公園	宿河原本村公園	堀稲荷神社
日時	毎週木曜日 午前8:45～	毎週月・木曜日 午前9:00～	毎週月曜日 午前9:00～	毎週月曜日 午前9:30～	毎週水曜日 午前9:30～	毎週火・金曜日 午前8:45～	毎週火曜日 午前9:00～
会場	下布田公園	寺尾台第1公園	稲田公園	南生田公園	東長沢いの木公園	宿河原あおぞら公園	東名堀第2公園
日時	毎週木曜日 午前9:00～	毎週火・木曜日 午前8:45～	毎週火・木曜日 午前9:00～	毎週月・木曜日 午前9:00～	毎週木曜日 午前8:45～	毎週水曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前9:00～
会場	中野島中河原公園	寺尾台第2公園	菅馬場公園	南生田1丁目公園	杉山神社	東名宿河原第2公園	宿河原南公園
日時	毎週金曜日 午前9:00～	毎週水・金曜日 午前9:00～	毎週火曜日 午前9:00～ (12～3月/9:30～)	毎週火曜日 午前8:45～	毎週金曜日 午前8:45～ (夏時間あり)	毎週金曜日 午前9:00～	毎週木曜日 午前9:00～
会場	中野島石河原公園	生田アゼリア公園	菅第3公園	生田中谷第3公園	長沢諏訪公園	宿河原わんぱく公園	<持ち物> 手ぬぐい(タオル) 飲み物
日時	毎週火曜日 午前9:00～	毎週金曜日 午前8:45～	毎週水曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前8:30～ (12～3月/8:45～)	毎週金曜日 午前8:45～	毎週火曜日 午前9:00～	
会場		生田緑地	菅仙谷公園	三田第2公園	☆原則的に8月はお休みです。 ☆毎週実施していますが、雨天等で天候不良のときはお休みです。		
日時		毎週火曜日 午前9:00～	毎週金曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前9:20～			
会場	明王児童公園	グランデ生田	菅なかよし公園		<問い合わせ先> 多摩区役所地域みまもり支援センター		
日時	毎週水曜日 午前9:00～	毎週土曜日 午前9:00～	毎週月曜日 午前 9:00～				



多摩区いきいき体操



室内で行う、立ったり、座ったり、寝転びながら、全身をストレッチする体操です。強度もご自身で調整できるので、幅広い方にお楽しみいただけます。継続することで、関節の痛み・腰痛・肩こりが和らいだり、柔軟性が高まる効果が期待できます。

H28.4月現在

	登戸・中野島方面		菅方面	生田・長沢方面	堰・宿河原方面	枅形・生田緑地方面
名称	台和 いきいき体操	登戸中部 いきいき体操	仙谷 いきいき体操	錦が丘 いきいき体操	多摩新町 いきいき体操	おしぬま いきいき体操
日時	毎週月曜日 午前10:00～	第2・4土曜日 午前9:00～	毎週火曜日 午前9:30～	第1・3土曜日 第2火曜日 午前10:00～	毎週金曜日 午前10:00～	毎週月曜日 午後1:30～
会場	さくらホール 登戸427	丸山幼稚園 登戸1274	菅仙谷1-3-26 小嶋宅	錦が丘老人いこいの家 栗谷3-28-2	多摩新町自治会館 宿河原7-6-11	おしぬま自治会館 東生田3-9-30
名称	登戸 いきいき体操		ふじのき台 いきいき体操	長沢 いきいき体操	メゾンドール いきいき体操	枅形 いきいき体操
日時	毎週木曜日 午後1:30～		毎週水曜日 午前10:00～	毎週火曜日 午前9:30～	毎月 5・10・15 20・25・30日 午前10:00～	毎週月曜日 午前10:00～ 11:20～
会場	登戸老人いこいの家 登戸新町237		ふじのき台団地集会所 菅仙谷3-1-9-1	長沢自治会館 長沢4-10-5	メゾンドール多摩川集会所 堰1-22-1	枅形老人いこいの家 枅形6-3-1
名称	中野島 いきいき体操		南菅 いきいき体操	三田 いきいき体操	宿河原東住宅 いきいき体操	※生田住宅 いきいき体操(休会中)
日時	毎週月曜日 午前9:30～		毎週木曜日 午後1:30～	毎週火曜日 午前10:00～	毎週月曜日 午前10:00～	詳細は下記へ お問い合わせください
会場	中野島子ども文化センター 中野島4-22-7		南菅老人いこいの家 菅馬場3-26-1	三田子ども文化センター 三田3-7-4	宿河原東住宅集会所 宿河原7-13	生田住宅集会所 生田3-16
名称	中野島団地 いきいき体操		菅いきいき体操	寺尾台 いきいき体操	長尾いきいき体操	飯室会館 いきいき体操
日時	毎週木曜日 午後1:30～		第1・2・4火曜日 午前9:30～	第1・3木曜日 午後1:30～	毎週土曜日 午前10:00～	毎月第2水曜日 午前11:00～
会場	中野島団地4号館104号室 中野島6-4-12		菅老人いこいの家 菅北浦3-11-1	寺尾台コミュニティーセンター 寺尾台2-2 (コープかみながわ となり)	長尾いこいの家 長尾1-12-7	飯室会館 東生田2-2
名称	老人福祉センター いきいき体操		菅住宅いきいき体操	ヴィラエトワール長沢 いきいき体操	<持ち物> <問い合わせ先> バスタオル 多摩区役所地域みまもり支援センター 飲み物 地域支援担当 Tel:044-935-3294 ※祝祭日や年末年始等でお休みの事もあります。 日程や会場の確認は問い合わせ先へお願いします。 ※生田住宅は、現在休会中です。詳細は、お問い合わせください。	
日時	毎週火曜日 午前9:30～ 10:30～		毎週金曜日 午前9:30～	毎週火曜日 午後1:30～		
会場	多摩老人福祉センター 中野島5-2-30		菅住宅集会所 菅稲田堤3-8	ヴィラ・エトワール談話室 長沢1-19-1		

平成28年度

稲田健康ウォーク

歩くことは介護予防・認知症予防のためにも最も手軽にできる運動の一つです。地域の自然、歴史や名所などを巡りながら一緒に楽しくウォーキングをしませんか。ご近所の方も誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 時 間 午前9時30分出発～2時間程度
- 参加費 100円
- 主 催 稲田地区ウォーキング推進委員
- 後 援 多摩区役所保健福祉センター

コース紹介

日程	コース名	集合場所	コース内容
4月28日 (木)	等覚院から新緑の 東高根森林公園	宿河原駅	喜津根坂～等覚院～東高根森林公園（自由 散策）～津田山霊園～久地駅（解散）
5月26日 (木)	生田緑地民家園 からばら苑へ	生田緑地東口 ビジターセンター	民家園見学（入場料500円）～ばら苑 （ばら苑にて自由解散） <u>民家園は65歳以上入場無料（川崎市民のみ）</u> <u>年齢確認ができるものを持参</u>
6月23日 (木)	南武線砂利鉄 ルートを訪ねる	宿河原駅	かつての砂利鉄ルート～多摩川サイク リングロード～久地駅（解散）

注意事項

- ・帽子、飲み物、タオルを持参しましょう。
- ・体調の悪いときは無理せずお休みしましょう。

予約不要。雨天中止。直接集合場所にお越し下さい！

<お問い合わせ先>

多摩区役所保健福祉センター

TEL (044) 935-3294

合言葉は「稲田歩健!!」



平成28年度

三田健康ウォーク

歩くことは、健康づくり・介護予防・認知症予防のために手軽にできる運動の一つです。地域の皆さんと一緒に楽しく朝のお散歩をしませんか。ご近所の方も誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 主 催 三田地区ウォーキング推進委員
- 時 間 午前9時30分～（1時間半程度）
- 内 容 三田地域を中心に3～4キロのウォーキング
- 参加費 100円
- 後 援 多摩区役所保健福祉センター

4～7月のコース紹介

雨天中止

日 程	コース名	集合場所	コース内容
平成28年 4月 7日（木）	南生田桜めぐりコース	三田第一公園	須賀神社→南生田→春秋苑→ 三田第一公園（解散）
4月15日（金）	長沢地蔵巡りコース	三田第一公園	秋月院→諏訪社→西長沢→ 南生田風の谷公園→春秋苑解散
5月20日（金）	ばら苑コース	三田第一公園	生田緑地通り抜け→ばら苑→アク セスロード→向ヶ丘遊園駅（解散）
6月 2日（木）	アグリパークコース	読売ランド前駅 南口	多摩自然遊歩道→サクラ公園→ アグリパーク→スポーツセンター→ 日本女子大東門→三田第二公園
6月17日（金）	妙楽寺アジサイコース	三田第一公園	生田緑地通り抜け→バラ苑→切 通→妙楽寺→長尾橋→アクセスロ ード→向ヶ丘遊園駅（解散）
7月 7日（木）	明治大学農場見学 コース	小田急多摩線 黒川駅改札口	→明治大学農場→毘沙門セレサ モス天堂→セレサモス→黒川駅

予約は必要ありません。直接集合場所にお越し下さい！

注意事項

- ・帽子、飲み物、タオルを持参しましょう。
- ・体調の悪いときは無理せずお休みしましょう。

＜お問い合わせ先＞

多摩区役所保健福祉センター

電話：044-935-3294 FAX：044-935-3276



登戸健康ウォーク

歩くことは介護予防・認知症予防のためにも最も手軽にできる運動の一つです。
地域の自然・名所などを巡りながら一緒に楽しくウォーキングをしませんか。
ご近所の方もお問い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 主 催 登戸健康ウォーキング推進委員
- 時 間 午前9時30分集合～2時間程度
- 参 加 費 100円
- 後 援 多摩区役所保健福祉センター

5～7月までのコース紹介

日 程	コース名	集合場所	コ ー ス 内 容
5月12日(木)	多摩川べりを散策	JR 登戸駅 改札口	多摩川→せせらぎ館→川べり→緑化センター →せせらぎ館《解散》(約4.5km)
5月27日(金)	東高根森林公園の新緑を歩く	宿河原駅前	宿河原→喜津根坂→東高根森林公園 →久地駅《解散》(約4km)
6月9日(木)	多摩川べりを散策	JR 登戸駅 改札口	旧登戸大橋展示→川べり→稲田堤堰 →下布田公園《解散》(約4km)
6月24日(金)	妙楽寺あじさい鑑賞	宿河原駅前	長尾台遺跡→妙楽寺→長尾神社 →五所塚遺跡→大谷戸《解散》(約4km)
7月14日(木)	(日差しを避けて) 生田緑地	生田緑地 東口ビジットセンター	枅形山展望台→戸隠神社跡→ホテルの里 →岡本太郎記念館→奥ノ池 →東口ビジットセンター《解散》(約3km)

予約は不要です。雨天中止。直接集合場所にお越し下さい。

注意事項

- ・帽子・飲み物・タオルを持参しましょう。
- ・体調の悪いときは無理せずお休みしましょう。

<お問い合わせ先> 多摩区役所 保健福祉センター

TEL: 935-3294・FAX: 935-3276

担当 稲村



多摩区健康ウォーク

春の地区ウォーキング

歩くことは介護予防・認知症予防のためにも最も手軽にできる運動の一つです。地域の自然、歴史や名所などを巡りながら一緒に楽しくウォーキングをしませんか。ご近所の方も誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

コース紹介

集合各地区 9時30分 参加費 100円

	稲田地区ウォーク	登戸地区ウォーク	三田地区ウォーク
4月	4月28日(木) 新緑の等覚院コース 集合：JR 宿河原駅		4月7日(木) 南生田桜めぐりコース 集合：三田第一公園 4月15日(金) 長沢地藏巡りコース 集合：三田第一公園
5月	5月26日(木) 民家園からばら苑コース 集合：生田緑地東口	5月12日(木) 多摩川べり散策コース 集合：JR 登戸駅 5月27日(金) 新緑の東高根公園コース 集合：JR 宿河原駅	5月20日(金) 生田緑地ばら苑コース 集合：三田第一公園
6月	6月23日(木) 南武線の砂利鉄コース 集合：JR 宿河原駅	6月9日(木) 多摩川べり散策コース 集合：JR 登戸駅 6月24日(金) 妙楽寺あじさいコース 集合：JR 宿河原駅	6月2日(木) アグリパークコース 集合：読売ランド前駅南口 6月17日(金) 妙楽寺アジサイコース 集合：三田第一公園
7月		7月14日(木) 日差しを避けて生田緑地 集合：生田緑地東口	7月7日(木) 明治大学農場見学コース 集合：小田急黒川駅

注意事項

- ・帽子、飲み物、タオルを持参しましょう。
- ・体調の悪いときは無理せずお休みしましょう。

予約不要。雨天中止。直接集合場所にお越し下さい！

主催 多摩区ウォーキング推進委員会

後援 多摩区役所保健福祉センター

＜お問い合わせ先＞

多摩区役所保健福祉センター

TEL (044) 935-3294

