

# 多摩区いきいき体操

2023年10月現在

皆様のご参加をお待ちしております！動きやすい服装でご参加下さい。

	登戸・中野島方面		菅方面	生田・長沢方面	堰・宿河原方面	枳形・生田緑地方面
名称	台和 いきいき体操	老人福祉センター いきいき体操	ふじのき台 いきいき体操	錦が丘 いきいき体操	メソドール 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～	毎週火曜日 午前9:30～ (3回に分けて再開)	毎週水曜日 午前10:00～	第2を除く土曜日 午前10:00～	毎月5・10・15 20・25・30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	多摩老人福祉センター 中野島5-2-30	ふじのき台団地集会所 菅仙谷3-1-9-1	錦が丘いこいの家 栗谷3-28-2	メソドール多摩川集会所 堰1-22-1	おしぬま自治会館 東生田3-9-30
名称	登戸 いきいき体操	中野島 いきいき体操	南菅 いきいき体操	寺尾台 いきいき体操	宿河原東住宅 いきいき体操	枳形 いきいき体操
日時	毎週木曜日 午後1:30～	毎週月曜日 午前9:30～	毎週木曜日 午後1:30～	第1・3木曜日 午後1:30～	毎週月曜日 午前10:00～	毎週月曜日 午前10:00～
会場	登戸いこいの家 登戸新町237	中野島子ども文化センター 中野島4-22-7	南菅いこいの家 菅馬場3-26-1	寺尾台コミュニティーセンター 寺尾台1-16 (コープかながわ となり)	宿河原東住宅集会所 宿河原7-13	枳形いこいの家 枳形6-3-1
名称	登戸中部 いきいき体操	中野島団地 いきいき体操	菅いきいき体操	三田 いきいき体操	長尾いきいき体操	生田住宅 いきいき体操
日時	第2・4土曜日 午前9:30～	毎週木曜日 午後1:30～	第1・2・4火曜日 午前9:30～ (2部制)	毎週火曜日 午前10:00～	毎週土曜日 午前10:00～	毎週木曜日 午前10:00～
会場	丸山幼稚園 登戸1274	中野島団地集会所 中野島6-4	菅いこいの家 菅北浦3-11-1	三田子ども文化センター 三田3-7-4	長尾いこいの家 長尾1-12-7	生田住宅集会所 生田3-16
名称	<b>&lt;持ち物&gt;</b>		菅住宅いきいき体操	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>室内で行う、立ったり、座ったり横に寝転びながら、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。</p> <p>体操時間は、およそ30分です。体調管理はご自身の責任でお願いします。ご自分の体調を見ながら参加しましょう。体操前後の水分補給も忘れずに！</p> </div>		ドミール向ヶ丘遊園 いきいき体操
日時	バスタオル(会場により不要な場合もあります。) 飲み物		休止中			第1・3月曜日 第2・4火曜日 午後14:00～
会場	※祝祭日や年末年始、感染予防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。					1階 集会所 枳形3-5-19

## <問い合わせ先>

多摩区役所地域みまもり支援センター★申込み不要  
地域支援課

Tel:044-935-3294