多摩区いきいき体操

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約30分間の体操です。

令和8年4月現在

菅方面	登戸・中野島方面		堰・宿河原方面	生田・長沢方面	枡形・生田緑地方面
ふじのき台 いきいき体操 毎週水曜日 午前10:00～ ふじのき台団地集会所 菅仙谷3-1-9-1	**老人福祉センター いきいき体操** 毎週火曜日 午前9:30～/10:30～ （2部制） 多摩老人福祉センター 中野島5-2-30	**台和いきいき体操** 毎週月曜日 午前10:00～ さくらホール 登戸427	**メゾンドール いきいき体操** 毎月5・10・15・20・ 25・30日 午前10:00～ メゾンドール多摩川集会室 堰1-22-1	**錦が丘 いきいき体操** 第2を除く土曜日 午前10:00～ 錦が丘いこいの家 栗谷3-28-2	**おしぬま いきいき体操** 毎週月曜日 午後1:30～ おしぬま自治会館 東生田3-9-30
南菅いきいき体操 毎週木曜日 午後1:30～ 南菅いこいの家 菅馬場3-26-1	**中野島いきいき体操** 毎週月曜日 午前9:30～ 中野島こども文化センター 中野島4-22-7	**登戸いきいき体操** 毎週木曜日 午後1:30～ 登戸いこいの家 登戸新町237	**宿河原東住宅 いきいき体操** 毎週月曜日 午前10:00～ 宿河原東住宅集会所 宿河原7-13	**寺尾台いきいき体操** 第1・3木曜日 午後1:30～ 寺尾台コミュニティセンター 寺尾台1-16 （コープかながわ　となり）	**枡形いきいき体操** 毎週月曜日 午前10:00～ 枡形いこいの家 枡形6-3-1
菅いきいき体操 第1・2・4火曜日 午前9:30～（2部制） 菅いこいの家 菅北浦3-11-1	**中野島団地 いきいき体操** 毎週木曜日 午後1:30～ 中野島団地集会所 中野島6-4	**登戸中部 いきいき体操** 第2・4土曜日 午前9:30～ 丸山幼稚園 登戸1274	**長尾いきいき体操** 毎週土曜日 午前10:00～ 長尾いこいの家 長尾1-12-7	**三田いきいき体操** 毎週火曜日 午前10:00～ 三田こども文化センター 三田3-7-4	**生田住宅 いきいき体操** 休止中
					ドミール向ヶ丘 いきいき体操 毎週火曜日 午後2:00～ 1階集会所 桝形3－5－19

持ち物：
バスタオル
（会場により不要な場合もあり）
飲み物
動きやすい服装

健康づくりや介護予防を目的に、各会場で地域の方が自主的に集まり、健康体操を行っております。
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。
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！

※ 祝祭日や年末年始、感染予防等でお休みのこともあります。
ご了承ください。

発行　多摩区役所地域みまもり支援センター
地域支援課 TEL：044-935-3294