

65歳以上の方へ

ひの筋体操など介護予防の 体操を行っています

ID 1003644

問 日野市社会福祉協議会 (☎584-1294)、市高齢福祉課 (☎514-8519)

体操で健幸貯筋!



高齢者が要介護状態になることを予防するため、市内では31団体が身近な場所で介護予防体操などに取り組んでいます。より長く元気にお過ごしいただくために、ぜひ、お近くの会場にお出掛けください。いつでも、どこでも参加できますが、事前に申し込みが必要な場合もあります。詳細は、日野市社会福祉協議会にお問い合わせください。

内容 初めての方でも簡単に行える運動や体操 (ひの筋体操など)

対象 おおむね65歳以上の元気な高齢者

費用 会場により異なります。お問い合わせを



日野市地域介護予防活動団体マップ

■…ひの筋体操実施団体
○…その他介護予防活動団体

ひの筋体操 (ひの健幸貯筋体操) とは?

介護予防の効果が実証された高齢者向けの筋力運動です。体操することで筋力を付け、転倒しにくい体をつくります。

地図番号	地域介護予防活動団体	会場	活動日	活動時間
1	元気印健康クラブ	多摩平4丁目アパート集会所	毎週木曜日	10:30~12:00
2	気にかけてネットワーク	平山苑地区センター	毎週水曜日	13:30~15:30
3	地域交流スペースひだまり	下田地区センター	第1・第3水曜日	10:30~14:00
4	健幸会	百草地区センター	第2・第4木曜日	13:30~16:00
5	豊四健康クラブ	豊田南地区センター	第1・第3土曜日	13:00~14:00
6	ハッピーソング会	日野三沢アパート集会所	隔月第1水曜日	10:30~11:30
7	鹿島台ふれあいサークル	鹿島台地区センター	毎週水曜日	10:00~11:00
8	歌で楽しむ元気会	七生福祉センター	第2水曜日	10:30~11:30
9	レモン倶楽部	新井団地集会所	毎週火曜日	13:30から
10	落川元気会	落川都営住宅地区センター	第4木曜日	10:30から
11	よりみち体操クラブ	さくら集会所	毎週木曜日	9:00~10:00
12	さざんかの会	宮地区センター	不定期 (第1水曜日)	10:00~11:00
13	シルバーピアおおさかうえ10号棟	シルバーピアおおさかうえ10号棟団らん室	不定期	不定期
14	ふれあいサロン万願荘	万願荘地区センター	毎週金曜日	13:00~17:00
15	シャルウィダンス	勤労・青年会館	第4月曜日	10:00~11:30
16	元気な音楽の広場	七生福祉センター	不定期	不定期
17	愛隣舎 談話室	愛隣舎ホール	不定期	10:30から
18	ひまわり	日野台2丁目地区センター	毎週月曜日	10:00~11:00
19	栄町ふれあいグループ体操会	新東光寺地区センター	第2・第4金曜日	10:00~11:00
20	こもれび	東神明地区センター	月2回土曜日	10:00~12:00
21	和楽会	新井わかたけ地区センター	第1・第3木曜日	10:00~11:00
22	百草団地ふれあいサロン	百草団地商店街内	月曜~金曜日	不定期
23	大和田健筋体操	大和田地区センター	不定期	13:30~15:00
24	あさひ健幸体操	旭が丘地区センター	第1水曜日	13:30~14:45
25	青春グループ	シティハイツ集会所	不定期	不定期
26	ひだまり (ふれあいサロン)	ふれあいサロンひだまり	不定期	午後
27	ふれあいサロン南平	ふれあいサロン南平	毎週1回	午前
28	豊田団地シニアクラブ	西平山地区センター	隔週	13:30~16:00
29	南新井ふれあいサロン	南新井ふれあいサロン	毎週月曜・水曜・金曜日	11:00~16:00
30	ふれあいあじさいサロン	高幡市宮住宅地区センター	第3火曜日	13:30から
31	壽楽会	ひの社会教育センター	第2・第4金曜日	10:20から

体操などの介護予防に取り組む団体を募集しています。詳細は日野市社会福祉協議会へお問い合わせください。



広報
第1430号

平成30年 2018 9/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 法人番号 1000020132128 ■編集/企画部市長公室
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表 ☎ 042-585-1111 FAX 042-581-2516
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ☒ soudan@city.hino.lg.jp
■配布/日野市新聞組合 (☎042-514-8171) ※10:00~17:00 FAX 042-514-8099