

# みんなで体を動かしませんか？



## さわやか健康体操参加者募集(5月～令和6年3月)

ID 1016460 健康課 ☎042-581-4111

日・場表1の通り※おおむね月3・4回、1回60分間の教室で全32回 専門の健康運動指導員による簡単なストレッチなど 運動習慣のない65歳以上(昭和34年4月1日以前生まれ)の市内在住者※要支援・要介護の認定を受けている方は申し込み不可 ¥2,000円他 申込多数の場合は抽選。途中で他会場への変更は不可。楽・楽トレーニング体操と併せての申し込み不可。令和3年度参加分から4年(隔年を含む)以上は継続不可 2月15日(水)(必着)までに〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課「さわやか健康体操係」へ(はがき)で(1人1通。夫婦で同一会場・曜日・時間を希望する場合は1通で可)。①希望コース番号を第2希望まで(希望番号は表1の通り)②氏名(ふりがな)③住所④生年月日⑤電話番号を記入※はがき記入見本は7ページ参照。結果通知は4月上旬頃発送予定

■表1

希望番号	会場	所在地	曜日	時間
1	落川交流センター	落川1400	月曜日	午後1時30分から
2	落川交流センター	落川1400	月曜日	午後2時45分から
3	福祉支援センター	高幡1011	月曜日	午前9時30分から
4	福祉支援センター	高幡1011	月曜日	午前10時45分から
5	福祉支援センター	高幡1011	火曜日	午後1時30分から
6	福祉支援センター	高幡1011	火曜日	午後2時45分から
7	福祉支援センター	高幡1011	木曜日	午前9時30分から
8	福祉支援センター	高幡1011	木曜日	午前10時45分から
9	教育センター	程久保550	木曜日	午後1時30分から
10	教育センター	程久保550	木曜日	午後2時45分から
11	新井地区センター	石田2-4-6	木曜日	午後1時30分から
12	新井地区センター	石田2-4-6	木曜日	午後2時45分から
13	勤労・青年会館	多摩平1-10-1	木曜日	午後1時30分から
14	勤労・青年会館	多摩平1-10-1	木曜日	午後2時45分から
15	多摩平一丁目地区センター	多摩平1-14-95	木曜日	午前9時30分から
16	多摩平一丁目地区センター	多摩平1-14-95	木曜日	午前10時45分から
17	多摩平交流センター	多摩平2-9	水曜日	午前9時30分から
18	多摩平交流センター	多摩平2-9	水曜日	午前10時45分から
19	多摩平交流センター	多摩平2-9	水曜日	午後1時30分から
20	多摩平交流センター	多摩平2-9	水曜日	午後2時45分から
21	Tomorrow PLAZA	多摩平3-1-1	水曜日	午後1時30分から
22	Tomorrow PLAZA	多摩平3-1-1	水曜日	午後2時45分から
23	日野台地区センター	日野台4-17	月曜日	午前9時30分から
24	日野台地区センター	日野台4-17	月曜日	午前10時45分から
25	市民の森ふれあいホール	日野本町6-1-3	月曜日	午前9時30分から
26	市民の森ふれあいホール	日野本町6-1-3	月曜日	午前10時45分から
27	生活・保健センター	日野本町1-6-2	月曜日A	午前9時30分から
28	生活・保健センター	日野本町1-6-2	月曜日A	午前10時45分から
29	生活・保健センター	日野本町1-6-2	火曜日A	午前9時30分から
30	生活・保健センター	日野本町1-6-2	火曜日A	午前10時45分から
31	生活・保健センター	日野本町1-6-2	金曜日A	午前9時30分から

希望番号	会場	所在地	曜日	時間
32	生活・保健センター	日野本町1-6-2	金曜日A	午前10時45分から
33	生活・保健センター	日野本町1-6-2	火曜日B	午前9時30分から
34	生活・保健センター	日野本町1-6-2	火曜日B	午前10時45分から
35	生活・保健センター	日野本町1-6-2	金曜日B	午前9時30分から
36	生活・保健センター	日野本町1-6-2	金曜日B	午前10時45分から
37	東神明地区センター	神明2-13	火曜日	午前9時30分から
38	東神明地区センター	神明2-13	火曜日	午前10時45分から
39	柴町二丁目地区センター	柴町2-13-4	木曜日	午前9時30分から
40	柴町二丁目地区センター	柴町2-13-4	木曜日	午前10時45分から
41	新町交流センター	新町1-13-5	水曜日	午前9時30分から
42	新町交流センター	新町1-13-5	水曜日	午前10時45分から
43	東宮下地区センター	東平山3-31-20	水曜日	午前9時30分から
44	東宮下地区センター	東平山3-31-20	水曜日	午前10時45分から
45	平山台健康・市民支援センター	平山2-1-1	金曜日	午前9時30分から
46	平山台健康・市民支援センター	平山2-1-1	金曜日	午前10時45分から
47	七生台地区センター	平山3-26-3	水曜日	午後1時30分から
48	七生台地区センター	平山3-26-3	水曜日	午後2時45分から
49	南平駅西交流センター	平山4-18-1	木曜日	午前9時30分から
50	南平駅西交流センター	平山4-18-1	木曜日	午前10時45分から
51	平山交流センター	平山5-18-2	水曜日	午前9時30分から
52	平山交流センター	平山5-18-2	水曜日	午前10時45分から
53	南平体育館	南平4-23-1	水曜日	午前9時30分から
54	南平体育館	南平4-23-1	水曜日	午前10時45分から
55	南平体育館	南平4-23-1	木曜日	午前9時30分から
56	南平体育館	南平4-23-1	木曜日	午前10時45分から
57	社会福祉法人東京光の家	旭が丘1-17-17	月曜日	午前9時30分から
58	社会福祉法人東京光の家	旭が丘1-17-17	月曜日	午前10時45分から

※27～36の生活・保健センターは、Aが1階「健康サポートルーム輝」、Bが2階「健康増進室」で開催

さわやか健康体操、楽・楽トレーニング体操の結果発送までの流れ

2月15日(水)  
申し込み締め切り(必着)



3月  
抽選



4月上旬頃  
結果通知発送

▼さわやか健康体操、楽・楽トレーニング体操のはがき記入見本

(うら)

①希望コース番号  
第1希望  
第2希望

②あなたの氏名(ふりがな)

③あなたの住所

④生年月日

⑤電話番号

※今年度から通常はがきでの申し込みになりました

## 楽・楽トレーニング体操参加者募集(5月～令和6年3月)



ID 1023141 健康課 ☎042-581-4111

日・場表2の通り※おおむね月2回、1回60分間の教室で全20回 市健康体操サポーターによる筋力トレーニング、ストレッチなど 18歳以上の市内在住・在勤者 ¥1,000円他 申込多数の場合は抽選。途中で他会場への変更は不可。さわやか健康体操と併せての申し込み不可 2月15日(水)(必着)までに〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課「楽・楽トレーニング体操係」へ(はがき)で(1人1通。夫婦で同一会場・曜日・時間を希望する場合は1通で可)。①希望コース番号を第2希望まで(希望番号は表2の通り)②氏名(ふりがな)③住所④生年月日⑤電話番号を記入※結果通知は4月上旬頃発送予定

■表2

希望番号	会場	所在地	曜日	時間
59	市民の森ふれあいホール ※1	日野本町6-1-3	火曜日	午後2時30分から
60	南平体育館	南平4-23-1	火曜日	午後1時30分から
61	生活・保健センター	日野本町1-6-2	水曜日1 ※2	午前10時から
62	生活・保健センター	日野本町1-6-2	水曜日2 ※2	午前10時から
63	生活・保健センター	日野本町1-6-2	月曜日	午後1時30分から
64	平山交流センター	平山5-18-2	金曜日1 ※3	午後1時30分から
65	平山交流センター	平山5-18-2	金曜日2 ※3	午後1時30分から
66	福祉支援センター	高幡1011	水曜日	午後1時30分から
67	七ツ塚ファーマーズセンター	新町5-20-1	月曜日	午前10時から
68	南平体育館	南平4-23-1	月曜日	午前10時から
69	カワセミハウス	東豊田3-26-1	水曜日	午前10時から
70	多摩平交流センター	多摩平2-9	火曜日	午前10時から

※1 59の市民の森ふれあいホールは、実施時間が午後3時～4時に変更になる日程あり(おおむね3回)  
※2 水曜日1はおおむね第1・第3水曜日実施、水曜日2はおおむね第2・第4水曜日実施  
※3 金曜日1はおおむね第1・第3金曜日実施、金曜日2はおおむね第2・第4金曜日実施

「ミニ楽・楽トレーニング体操」は、令和5年度から「楽・楽トレーニング体操」へ名称を統一するため、今号でお申し込みください。

## ちょっとお散歩&青空たいそう(2月)

ID 1016960 市の社会教育センター ☎042-582-3136

日・場・内 下表の通り 他 詳細は市の社会教育センターHP参照

日時	会場※直接会場へ	内容
2月9日(休)午前10時～10時30分	南平公園	誰でもできるリズム体操
2月11日(祝)午前9時～9時30分	平山台健康・市民支援センター	年齢を問わず参加できる体操
2月15日(水)午前10時～11時	市民の森スポーツ公園	ちょこっと太極拳

