

■注意点■

- ※感染症等の影響で、掲載した教室・活動等は中止や内容を変更する可能性があります。
※運動に制限のある方は、主治医に相談の上お申し込みください。

こまえ正吉苑エリア（西野川・東野川・和泉本町）

●西野川地区

野川地域センター

- ・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
認知症予防体操	4月19日（金）	午後1時30分 ～2時30分	小竹弘倫先生	4月1日（月）	地域包括支援 センター こまえ正吉苑 03-5438-2522
健口体操	5月17日（金）		原真奈美先生	5月1日（水）	
健康いきいき体操	6月21日（金）		秋吉久美子先生	6月1日（土）	
認知症予防体操	7月19日（金）		小竹弘倫先生	7月1日（月）	
認知症予防体操	8月16日（金）		小竹弘倫先生	8月1日（木）	
ゆったりヨガ体操	9月20日（金）		山下幸先生	9月2日（月）	
認知症予防体操	10月18日（金）		小竹弘倫先生	10月1日（火）	
認知症予防体操	11月15日（金）		小竹弘倫先生	11月1日（金）	
認知症予防体操	12月20日（金）		小竹弘倫先生	12月2日（月）	
健康いきいき体操	1月17日（金）		秋吉久美子先生	1月4日（土）	
認知症予防体操	2月21日（金）		小竹弘倫先生	2月1日（土）	
認知症予防体操	3月21日（金）		小竹弘倫先生	3月1日（土）	

- ・市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
野川元気スクール	毎週月曜日	午前9時30分 ～10時30分	体操 歌	平井あこ先生	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
参番館元気スクール		午前10時45分 ～11時45分				
野川友の会	毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	体操	佐藤友恵先生		

●東野川地区

谷戸橋南広場 ※11月28日は体力測定会のため谷戸橋地区センターで実施

- ・狛江市が実施する継続して通える教室《無料・申込み不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うどん教室	第2・4木曜日 ※8月はお休み	午前10時30分～	運動遊具を使った 運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

谷戸橋地区センター

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
椅子ヨガ体操	4月10日(水)	野川地域 センター開催 (谷戸橋地区 センター改修中 のため) 午後1時30分 ～2時30分	ゆずりは 寄川先生	4月1日(月)	地域包括支援 センター こまえ正吉苑 03-5438-2522
歩き方を見直そう	5月8日(水)		宮崎正和先生	5月1日(水)	
健口体操	6月12日(水)		原真奈美先生	6月1日(土)	
介護予防体操	7月10日(水)		宮崎正和先生	7月1日(月)	
ゆったりヨガ体操	8月14日(水)		山下幸先生	8月1日(木)	
介護予防体操	9月11日(水)	谷戸橋地区 センター開催 午後1時30分 ～2時30分	宮崎正和先生	9月2日(月)	
介護予防体操	10月9日(水)		宮崎正和先生	10月1日(火)	
歩き方を見直そう	11月13日(水)		宮崎正和先生	11月1日(金)	
健口体操	12月11日(水)		原真奈美先生	12月2日(月)	
介護予防体操	1月8日(水)		宮崎正和先生	1月4日(土)	
ゆったりヨガ体操	2月12日(水)		山下幸先生	2月1日(土)	
介護予防体操	3月12日(水)		宮崎正和先生	3月1日(土)	

●和泉本町地区

上和泉地域センター

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
歩き方を見直そう	4月26日(金)	<偶数月: 2・4・6・8・ 10・12・2月> 場所: 体育館 午後2時30分～ 3時30分 <奇数月: 5・7・9・11・ 1・3月> 場所: 1階和室 午後1時30分～ 2時30分	宮崎正和先生	4月1日(月)	地域包括支援 センター こまえ正吉苑 03-5438-2522
健康いきいき体操	5月24日(金)		秋吉久美子先生	5月1日(水)	
介護予防体操	6月28日(金)		宮崎正和先生	6月1日(土)	
介護予防体操	7月26日(金)		リライズ 高橋聡先生	7月1日(月)	
介護予防体操	8月23日(金)		宮崎正和先生	8月1日(木)	
椅子ヨガ体操	9月27日(金)		ゆずりは 寄川先生	9月2日(月)	
歩き方を見直そう	10月25日(金)		宮崎正和先生	10月1日(火)	
健康いきいき体操	11月22日(金)		秋吉久美子先生	11月1日(金)	
介護予防体操	12月27日(金)		宮崎正和先生	12月2日(月)	
介護予防体操	1月24日(金)		リライズ 高橋聡先生	1月4日(土)	
介護予防体操	2月28日(金)		宮崎正和先生	2月1日(土)	
椅子ヨガ体操	3月28日(金)		ゆずりは 寄川先生	3月1日(土)	

・市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
狛江元気スクール	毎週木曜日	午前9時30分 ～10時30分	体操 歌	宮崎正和先生	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
和泉元気スクール		午前10時45分 ～11時45分				

藤塚第四児童公園 ※9月20日は体力測定会のため上和泉地域センターで実施

・ 狛江市が実施する継続して通える教室《無料・申込み不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第1・3金曜日 ※8月はお休み	午後2時～	運動遊具を使った運動	高齢者運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

グランドメゾン狛江

・ 市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
ハンズプレイス 体操教室	毎週水曜日	午後3時～5時	椅子ヨガ	手話のできる運動指導員	1回100円	高齢障がい課 03-3430-1251

狛江市防災センター・狛江市役所

・ 狛江市が実施する連続講座《無料・申込制》

講座名	期間・日程	時間	内容	講師	申込開始日	申込み・問合せ
認知症予防講座 シニアの絵本 読み聞かせ ※事前説明会 (8月15日午前) あり	講座 9月26日 ～12月26日 ※祝日を除く 毎週木曜日 フォローアップ 1月23日(木) 1月30日(木) 2月6日(木)	午前10時 ～正午 (予定)	読み聞かせの 知識・技術の 習得	東京都健康長寿 医療センター 研究所研究員 読み聞かせ インストラクター	8月15日(木)	高齢障がい課 03-3430-1251
ヒアリングフレイル 予防事業(予定)	未定(※広報をご確認ください)					
口腔機能向上 プログラム (健口講座) ※第1・2クール は、あいとぴあ センターで開催	第3クール 1月23日(木) 1月30日(木) 2月6日(木)	午前10時 ～正午 (予定)	講義 口腔ケアの実践 健口体操	歯科医師 歯科衛生士 健康運動指導士	12月16日(月)	

あいとぴあエリア（西和泉・元和泉・中和泉・東和泉）

●西和泉地区

多摩川住宅イ棟集会室

・地域包括支援センターが実施する6回講座《無料・申込制（新規申込者優先）》

講座名	期間	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
いきいき運動教室	9月～11月 (予定)	午後1時30分 ～3時	宮崎正和先生	8月15日(木)	あいとぴあ 地域包括支援センター 03-5438-3565

●元和泉地区

あいとぴあセンター

・地域包括支援センターが実施する講座《無料・申込制（新規申込者優先）》

講座名	期間	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
宮崎先生の 健康体操	5月1日(水) 6月5日(水) 7月3日(水)	午後1時30分 ～3時	宮崎正和先生	4月15日(月)	あいとぴあ 地域包括支援 センター 03-5438-3565
専門職による介護 予防・認知症予防	5月21日(火) 6月18日(火) 7月23日(火) 9月18日(水) 10月23日(水)	午後2時 ～3時	多摩川病院 理学療法士 管理栄養士 言語聴覚士	5月1日(水)	
椅子太極拳	5月30日(木) 6月27日(木)		ひだまり 三瓶 浩一先生	5月15日(水)	
椅子ヨガ	8月26日(月) 9月30日(月)		ゆずりは 運動指導員	8月1日(木)	
椅子太極拳 ゆったり体操	9月4日(水)		ひだまり 三瓶 浩一先生	8月15日(木)	
棒&チューブ健康 体操	10月15日(火) 12月23日(月) 2月27日(木)		グッド訪問看護 理学療法士	9月17日(火)	
椅子太極拳 ゆったり体操	11月14日(木) 11月29日(金)	午後2時 ～3時	ひだまり 三瓶 浩一先生	10月15日(火)	
椅子ヨガ	12月12日(木) 1月22日(水) 2月12日(水)		ゆずりは 運動指導員	11月15日(金)	
宮崎先生の 健康体操	1月20日(月) 2月17日(月) 3月17日(月)	午後1時30分 ～3時	宮崎正和先生	1月15日(水)	
棒&チューブ健康 体操	3月12日(水)	午後2時 ～3時	グッド訪問看護 理学療法士	2月15日(木)	

あいとぴあセンター

・ 狛江市が実施する 10 回講座 《有料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込開始日	申込み・問合せ
健康セミナー	第 1 期 (4 月～6 月)	2 時間	生活習慣病予防と 健康維持のための 運動指導	健康運動指導士	3 月 1 日(金)	あいとぴあ センター内 健康増進室 03-3488-1604
	第 2 期 (7 月～9 月)				6 月 1 日(土)	
	第 3 期 (10 月～2 月)				9 月 1 日(日)	
	第 4 期 (1 月～3 月)				12 月 1 日(日)	

・ 狛江市が実施する各 3 回講座 《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込開始日	申込み・問合せ
口腔機能向上 プログラム (健口講座) ※第 3 クール は防災セン ターで開催	第 1 クール 7 月 4 日 (木) 7 月 11 日 (木) 7 月 25 日 (木)	午前 10 時 ～正午 (予定)	講義 口腔ケアの実践 健口体操	歯科医師 歯科衛生士 健康運動指導士	6 月 3 日(月)	高齢障がい課 03-3430-1251
	第 2 クール 10 月 3 日 (木) 10 月 24 日 (木) 10 月 31 日 (木)				9 月 2 日(月)	

・ 市民が運営する継続して通える活動 《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
えがおいきいき	毎週水曜日	午前 10 時 ～11 時 30 分	脳トレ・リズム ヨガ体操	大井直子先生	月 500 円	高齢障がい課 03-3430-1251
令和クラブ	毎週火曜日	午前 10 時 ～11 時 30 分	体操 ウォーキング	玉崎志朋先生 他	無料	

西河原公園

・ 地域包括支援センターが実施する各 5 回講座 《無料・申込制（新規申込者優先）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
ウォーキング 講座	9 月 17 日 (火) 10 月 1 日 (火) 11 月 5 日 (火) 11 月 19 日 (火) 12 月 3 日 (火)	午後 1 時 30 分 ～3 時	宮崎正和先生	9 月 2 日(月)	あいとぴあ 地域包括支援センター 03-5438-3565

・ 狛江市が実施する継続して通える教室 《無料・申込み不要》

※12 月 20 日は体力測定会のためあいとぴあセンターで実施

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第 1・3 金曜日 ※8 月はお休み	午前 10 時 30 分～	運動遊具を使った 運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

西河原公園（※一部老人福祉センター使用）

・担い手養成を目的に、狛江市が実施する講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	内容	講師	申込開始日	申込み・問合せ
アクティブシニア サポーター 養成講座 ※初回と雨天時は 老人福祉センター で開催	前期 5月7日 ～7月23日 毎週火曜日	午後2時 ～3時30分 (予定)	・ 専門家による 運動指導 ・ 終了後の活動 支援	介護予防 運動指導員	4月1日(月)	高齢障がい課 03-3430-1251
	後期 10月1日 ～12月17日 毎週火曜日				9月2日(月)	
	フォローアップ 1月14日 ～2月25日 毎週火曜日				12月16日(月)	

こまえ苑エリア（猪方・駒井町・岩戸南・岩戸北）

●猪方地区

和泉多摩川地区センター

・市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
「コグニサイズ」 チャレンジクラブ	毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	認知症予防体操	津田育子先生	月1,000円	高齢障がい課 03-3430-1251

南部地域センター

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
音楽療法	7月12日（金）	午後1時30分 ～3時	野田千恵子先生	6月17日（月）	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404
講座/体操	7月16日（火）		ラクセム 理学療法士		
アロマ ストレッチ体操	9月25日（水）		櫛島和佳恵先生	8月15日（木）	
太極拳	11月13日（水）	午後2時 ～3時30分	三瓶浩一先生	10月15日（火）	
体操	11月20日（水）	佐藤友恵先生			
講座/体操	11月27日（水）		えん訪問看護 理学療法士		
マッサージ/体操	1月9日（木）	午後1時30分 ～3時	前川省子先生	12月16日（月）	
音楽療法	1月20日（月）		野田千恵子先生		
体操	1月29日（水）		土屋雅章先生		
口腔ケア 講座/体操	3月12日（水）		歯科医師、 富士野喜美子先生	2月17日（月）	
体操	3月18日（火）		寄川春菜先生		
体操	3月26日（水）		佐藤友恵先生		

・市民が運営する継続して通える活動《有料（会費制）》

団体名	日程	時間	内容	講師	費用	申込み・問合せ
南部友の会	毎週金曜日	午前10時～11時	体操 外出	佐藤友恵先生	月各2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251

ふらっとなんぶ

・地域包括支援センター、ふらっとなんぶが運営を支援するウォーキングの会《無料・申込制》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
ふらっとウォーキング	第4火曜日 ※雨天は軽体操のみ	午前10時～ 11時半頃 ※途中帰宅可	軽体操 ウォーキング	高齢者運動推進員	ふらっとなんぶ 03-6774-4160

●岩戸南地区

こまえ苑

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
体操	4月2日(火)	午後2時～3時30分	ハイライフ健康運動指導士	3月15日(金)	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2404
体操	4月9日(火)		宮崎正和先生		
コグニサイズ	4月15日(月)		津田育子先生		
体操	4月24日(水)		寄川春菜先生	4月15日(月)	
ウォーキング方法	5月9日(木)		玉崎志朋先生		
体操	5月22日(水)		佐藤友恵先生		
笑いヨガ	5月29日(水)		若林裕子先生		
笑いヨガ	10月9日(水)	午後1時30分～3時	若林裕子先生	9月17日(火)	
体操	10月15日(火)		宮崎正和先生		
コグニサイズ	10月21日(月)		津田育子先生		
ウォーキング方法	10月28日(月)		玉崎志朋先生		

・前期高齢者向け連続体操講座（室内開催予定）

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
体操/講座	8月20日(火) 8月27日(火) 9月3日(火) 9月10日(火)	午前10時～ 11時30分	ハイライフ健康運動指導士/ 歯科医師/ 歯科衛生士	7月16日(火)	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2404

・地域包括支援センターが運営を支援するウォーキングの会《無料・申込み不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	問合せ
歩こう会	第1・3木曜日 ※雨天中止	午後1時30分～ 1時間程度 ※途中帰宅可	軽体操 ウォーキング	高齢者 運動推進員	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2422

岩戸川緑地公園 ※10月24日は体力測定会のため岩戸地域センターで実施

・狛江市が実施する継続して通える教室《無料・申込み不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問合せ
うんどう教室	第2・4木曜日 ※雨天中止 ※8月はお休み	午後2時～	運動遊具を使った 運動	高齢者 運動推進員	高齢障がい課 03-3430-1251

岩戸地域センター

・地域包括支援センターが実施する1回だけの講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	日程	時間	講師	申込開始日	申込み・問合せ
健口体操	6月10日(月)	午後1時30分 ～3時	原真奈美先生	5月15日(水)	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404
体操	6月18日(火)		宮崎正和先生		
マッサージ/体操	6月27日(木)		前川省子先生		
講座/体操	12月3日(火)		ラクセム 理学療法士	11月15日(金)	
健口体操	12月9日(月)		原真奈美先生		
体操	12月17日(火)		宮崎正和先生		
体操	2月4日(火)		宮崎正和先生	1月15日(水)	
体操	2月13日(木)		ハイレイフ 健康運動指導士		
アロマ ストレッチ体操	2月19日(水)		礪島和佳恵先生		