

■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	申込期間	申込み・問い合わせ
認知症予防体操	4月15日（金）	午後1時30分 ～2時30分	小竹弘倫先生	4月1日～	地域包括支援 センター こまえ正吉苑 03-5438-2522
ヨガ体操	5月20日（金）		ゆずりは 健康運動指導士	5月1日～	
認知症予防体操	6月17日（金）		小竹弘倫先生	6月1日～	
健口体操	7月15日（金）		原真奈美先生	7月1日～	
認知症予防体操	8月19日（金）		小竹弘倫先生	8月2日～	
狛江体操を やってみよう	9月16日（金）		狛江市リハビリ 連絡協議会 理学療法士	9月1日～	
認知症予防体操	10月21日（金）		小竹弘倫先生	10月1日～	
体操	11月18日（金）		土屋雅章先生	11月1日～	
認知症予防体操	12月16日（金）		小竹弘倫先生	12月1日～	
体操	1月20日（金）		土屋雅章先生	1月4日～	
認知症予防体操	2月17日（金）		小竹弘倫先生	2月1日～	
認知症予防体操	3月17日（金）		小竹弘倫先生	3月1日～	

- ・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・問い合わせ
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10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・申込不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問い合わせ
うんどう教室	第2・4木曜日 ※雨天中止 ※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	申込期間	申込み・問い合わせ
体操	4月13日（水）	午後1時30分 ～2時30分	宮崎正和先生	4月1日～	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11日（水）		宮崎正和先生	5月1日～	
健口体操	6月8日（水）		原真奈美先生	6月1日～	
体操	7月13日（水）		宮崎正和先生	7月1日～	
体操	8月10日（水）		宮崎正和先生	8月2日～	
ヨガ体操	9月14日（水）		ゆずりは 健康運動指導士	9月1日～	
歩き方を見直そう	10月12日（水）		宮崎正和先生	10月1日～	
こまえ体操を やってみよう	11月9日（水）		狛江市リハビリ 連絡協議会 理学療法士	11月1日～	
体操	12月14日（水）		宮崎正和先生	12月1日～	
ヨガ体操	1月11日（水）		ゆずりは 健康運動指導士 （予定）	1月4日～	
体操	2月8日（水）		宮崎正和先生	2月1日～	
ヨガ体操	3月8日（水）		ゆずりは 健康運動指導士 （予定）	3月1日～	

## ●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	申込期間	申込み・問い合わせ
体操	4月22日（金）	午後1時30分 ～2時30分	土屋雅章先生	4月1日～	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27日（金）		宮崎正和先生	5月1日～	
体操	6月24日（金）		宮崎正和先生	6月1日～	
ヨガ体操	7月22日（金）		ゆずりは 健康運動指導士	7月1日～	
体操	8月26日（金）		宮崎正和先生	8月2日～	
歩き方を見直そう	9月30日（金）		宮崎正和先生	9月1日～	
体操	10月28日（金）		高橋直樹先生	10月1日～	
体操	11月25日（金）		土屋雅章先生	11月1日～	
体操	12月23日（金）		高橋直樹先生	12月1日～	
体操	1月27日（金）		宮崎正和先生	1月4日～	
こまえ体操を やってみよう	2月24日（金）		狛江市リハビリ 連絡協議会 理学療法士	2月1日～	
体操	3月24日（金）		宮崎正和先生	3月1日～	

## 上和泉地域センター

・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・問い合わせ
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 ※10月7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・申込不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問い合わせ
うんどう教室	第1・3金曜日 ※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

## グランドメゾン狛江・狛江セントラルハイツ集会室

・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・問い合わせ
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

・狛江市が実施する連続講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	期間・日程	時間	内容	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
認知症予防講座 シニアの絵本 読み聞かせ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●事前説明会 8月18日（木）</li> <li>●講座 9月15日 ～12月22日 ※祝日を除く 毎週木曜日</li> <li>●フォローアップ 1月19日（木） 2月2日（木） 2月16日（木）</li> </ul>	午前10時 ～正午	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18日～	高齢障がい課 03-3430-1251
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19日（木） 1月26日（木） 2月2日（木）	午前10時 ～正午	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15日～	

# 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

### 多摩川住宅二棟集会室

・地域包括支援センターが実施する12回講座《無料・申込制（新規申込者優先）》

講座名	期間	時間	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
いずみ運動教室	4月～3月 ※毎月第1金曜日	午後1時30分～3時	生 <b>満員御礼</b>	3月15日～3月25日	あいとぴあ 地域包括支援センター 03-5438-3565

### 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	申込期間	申込み・問い合わせ
いきいき運動教室	9月～11月 ※毎月第1・3火曜日	午後1時30分～3時	宮崎正和先生	8月15日～	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	申込期間	申込み・問い合わせ
MARU 体操教室	6月7日（火） 6月21日（火） 7月12日（火）	午後1時30分～2時30分	MARU 訪問看護 ステーション 理学療法士	5月30日～	あいとぴあ 地域包括支援センター 03-5438-3565
椅子ヨガ教室	7月19日（火）	午後2時～3時	ゆずりは 健康運動指導士	7月1日～	
理学療法士の体操	9月8日（木）		多摩川病院 理学療法士	8月15日～	
椅子ヨガ教室	9月22日（木）		ゆずりは 健康運動指導士	9月1日～	
グッドの体操教室	11月4日（金）		グッド訪問看護 ステーション 理学療法士	10月17日～	
理学療法士の体操	11月17日（木）		多摩川病院 理学療法士	11月1日～	
椅子ヨガ教室	12月14日（水）		ゆずりは 健康運動指導士	12月1日～	
椅子太極拳	12月22日（木）		デイサービス ひだまり 作業療法士	12月1日～	
椅子太極拳	2月7日（火）			1月16日～	
グッドの体操教室	2月17日（金）			グッド訪問看護 ステーション 理学療法士	

## 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	申込期間	申込み・問い合わせ
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～	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～	
	第 3 期 (10 月～2 月)				9 月 1 日～	
	第 4 期 (1 月～3 月)				12 月 1 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	申込期間	申込み・問い合わせ
健口講座 ※第 3 クールは 防災センター で開催	第 1 クール 6 月 30 日 (木) 7 月 14 日 (木) 7 月 28 日 (木)	午前 10 時 ～正午	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 1 日～	高齢障がい課 03-3430-1251
	第 2 クール 10 月 6 日 (木) 10 月 20 日 (木) 10 月 27 日 (木)				9 月 1 日～	

・ 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・問い合わせ
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 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	申込期間	申込み・問い合わせ
宮崎先生の ウォーキング 講座	9 月 14 日 10 月 5 日・19 日 11 月 2 日・16 日 12 月 7 日全水曜	午後 1 時 30 分 ～3 時	宮崎正和先生	8 月 31 日～	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・申込不要》

※ 9 月 2 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・問い合わせ
うんどう教室	第 1・3 金曜日 ※雨天中止 ※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

**えきまえ広場（※一部狛江市役所使用、天候により会場変更を行う場合あり）**

・狛江市が実施する12回講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	期間	時間	内容	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
あおぞら健康講座	前期 4月26日 ～7月19日 毎週火曜日	午前10時 ～11時30分	・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～	高齢障がい課 03-3430-1251
	後期 10月4日 ～1月10日 毎週火曜日				9月1日～	

**●東和泉地区****多摩里(たまり) 個人宅：清水川公園そば**

・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・問い合わせ
多摩里	毎週木曜日	午前10時 ～11時30分	体操・手工芸・ 学習	(未定)	無料	高齢障がい課 03-3430-1251

# こまえ苑エリア（猪方・駒井町・岩戸南・岩戸北）

## ●猪方地区

### 和泉多摩川児童公園（※一部和泉多摩川地区センター使用）

・猪江市が実施する12回講座《無料・申込制（先着順）》

講座名	期間	時間	内容	講師	申込期間	申込み・問い合わせ
あおぞら健康講座	前期 5月11日 ～7月27日 毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家による運動指導</li> <li>・終了後の活動支援</li> </ul>	介護予防運動指導員	4月1日～	高齢障がい課 03-3430-1251
	後期 10月5日 ～1月11日 毎週水曜日				9月1日～	

### 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・問い合わせ
「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	申込期間	申込み・問い合わせ
体操	6月1日（水）	午後2時 ～3時	佐藤友恵先生	5月16日～	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404
音楽療法	6月20日（月）		野田千恵子先生		
健口体操	6月27日（月）		原真奈美先生		
体操	8月1日（月）		宮崎正和先生	7月15日～	
口腔ケア	8月17日（水）		富士野喜美子先生		
講義／体操	8月24日（水）		えん訪問看護ステーション 理学療法士		
体操	12月8日（木）		宮崎正和先生	11月15日～	
ヨガ体操	12月14日（水）		高橋亜沙子先生		
アロマストレッチ 体操	12月21日（水）		櫛島和佳恵先生		
体操	2月1日（水）		ハイレイフ 健康運動指導士	1月16日～	
音楽療法	2月13日（月）		野田千恵子先生		
体操	2月22日（水）		玉崎志朋先生		
口腔ケア	3月10日（金）		富士野喜美子先生	2月15日～	
ヨガ体操	3月15日（水）		高橋亜沙子先生		
体をほぐそう	3月23日（木）		前川省子先生		

## 南部地域センター

・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・問い合わせ
岩戸南元気 スクール	毎週月曜日	午後1時50分 ～3時15分	体操・歌	ハイライフ 健康運動指導士	月2,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
南部友の会	毎週金曜日	一部 午前9時30分～ 10時30分 二部 午前10時45分～ 11時45分	体操 外出	佐藤友恵先生		

## ●岩戸南地区

### こまえ苑駐車場

・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	申込期間	申込み・問い合わせ
体操	4月12日（火）	午後2時 ～3時	宮崎正和先生	3月15日～	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404
コグニサイズ	4月19日（火）		津田育子先生		
体操	4月27日（水）		佐藤友恵先生		
体操	5月12日（木）		ハイライフ 健康運動指導士	4月15日～	
笑いヨガ	5月16日（月）		若林裕子先生		
体をほぐそう	5月26日（木）		前川省子先生		
体操	10月3日（月）		宮崎正和先生	9月15日～	
笑いヨガ	10月12日（水）		若林裕子先生		
体操	10月17日（月）		玉崎志朋先生		
音楽療法	10月24日（月）		野田千恵子先生		

・地域包括支援センターが主催するウォーキングの会《無料・申込不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	問い合わせ
歩こう会	第1・3木曜日 ※雨天中止	午後1時半～	体操 ウォーキング	なし	※申込み不要 地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2422

**岩戸川緑地公園** ※12月8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・申込不要》

教室名	日程	時間	内容	講師	申込み・問い合わせ
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	申込期間	申込み・問い合わせ
ヨガ体操	7月11日（月）	午後2時 ～3時	高橋亜沙子先生	6月15日～	地域包括支援 センター こまえ苑 03-3489-2404
アロマ ストレッチ体操	7月20日（水）		櫛島和佳恵先生		
講義/体操	7月27日（水）		ラクセム 理学療法士		
体操	9月12日（月）		佐藤友恵先生	8月15日～	
体操	9月21日（水）		土屋雅章先生		
体操	11月10日（木）		ハイライフ 健康運動指導士	10月17日～	
コグニサイズ	11月16日（木）		津田育子先生		
健口体操	11月28日（月）		原真奈美先生		
体操	1月12日（木）		土屋雅章先生	12月15日～	
講義/体操	1月18日（水）		ラクセム 理学療法士		
健口体操	1月23日（月）		原真奈美先生		