

Kokubunji  
city

# いきいき活動MAP

参加は **健康寿命** を  
延ばす **第一歩**



## 高齢者の身近な 相談窓口

介護予防の  
取り組み方も  
ご相談できます

地域包括支援センター	担当地域	住所	電話番号
もとまち	東元町 西元町・南町	国分寺市東元町2-5-17 さわやかプラザもとまち1階	042-401-0035
こいがくぼ	泉町・西恋ヶ窪 東戸倉	国分寺市西恋ヶ窪1-50-1 にんじんホーム1階	042-300-6024
ほんだ	本町・本多 東恋ヶ窪	国分寺市本多2-3-3 国分寺市商工会館3階	042-300-2339
ひよし	戸倉・日吉町 内藤	国分寺市日吉町4-32-6 うれしのの里1階	042-300-1405
ひかり	光町・高木町 西町	国分寺市光町3-13-34 国分寺ひかり診療所3階	042-573-4058
なみき	富士本・新町 並木町・北町	国分寺市並木町3-12-2 至誠ホームミンナ1階	042-300-3702



お問い合わせ  
国分寺市福祉部高齢福祉課  
泉町2-3-8いずみプラザ1階  
電話042(321)1301

# 会場・活動時間の紹介

☎ 日時等詳細はお問合せにてご確認ください(連絡先裏面参照)

会場	施設住所	あおぞら筋トレ	NPO法人健康スマイル	国分寺トリム体操協会 ♣は、椅子に座った体操になります	自立生活体操クラブ ◆は、70歳までの元気な方が対象です	日本スポーツウェルネス吹矢協会 国分寺支部
① けやき台分譲団地集会所	西町4-1				(月) 10:30~	
② 西町地域センター	西町3-22-1 (西町プラザ内)			(金) 10:00~12:00	(月) 13:00~	(金) 15:30~
					(火) ①9:30~◆ ②10:45~	
					(木) ①13:30~ ②14:30~◆	
③ 高木町市営住宅集会室	高木町1-8-1				(火) 13:30~	
④ ひかりプラザ	光町1-46-8			(火) 9:30~11:30	(水) ①9:15~ ②10:15~ ③11:30~ ④12:30~◆	(火) 9:30~
				第1・3(木) 10:00~11:20♣		
				(金) 9:30~11:30		
	会議室				(水) 10:00~	
⑤ 北町地域センター	北町3-2-13				(月) ①9:30~ ②10:30~	
					(金) ①13:00~◆ ②14:00~	
⑥ 並木公民館	並木町2-12-3					(月) 14:00~
⑦ 福祉センター	戸倉4-14				(水) 9:30~	(土) 9:00~
					(金) ①9:30~ ②10:00~	
⑧ 都営戸倉集会室	戸倉1-22				(水) 13:30~	
⑨ 内藤地域センター	内藤2-22-34				(月) 9:00~◆	
					(火) 9:30~	
					(木) ①9:15~ ②10:30~	
⑩ 市民室内プール	西恋ヶ窪3-32-6				(金) 14:00~	
⑪ 多喜窪公会堂	泉町3-5-16				(木) 9:30~	
⑫ いきいきセンター	泉町2-6-36 トミンハイム2号棟 1階			(水) 10:40~12:30	(月) 9:15~	(木) 10:40~
					(水) 13:30~	
					(金) 15:00~◆	
⑬ 国分寺グランプラド	東恋ヶ窪3-20-9				(火) 15:00~	
⑭ 北の原地域センター	東恋ヶ窪6-9-11				(金) ①9:30~ ②10:30~	
⑮ 市民スポーツセンター	小平市上水本町6-22-1			(火) 14:00~16:00	(水) 10:00~	
					(金) 9:30~	
⑯ 三多摩医療生協ホール	本町4-12-14		☎			
⑰ 本多公民館	本多1-7-1			(土) 10:00~12:00	(火) 9:30~	(水) 14:00~
⑱ 生きがいセンターほんだ	本多5-29-3				(水) 9:30~	
⑲ 本多武道館	本多2-1-18			(木) 10:00~12:00		
⑳ 本町・南町地域センター	南町3-21-1 ブロードアベニュー 国分寺101号室			(月) 10:00~12:00	(土) ①9:30~ ②10:30~	
㉑ さわやかプラザもとまち	東元町2-5-17	☎		(月) 14:00~16:00	(月) 10:00~	
				(木) 10:00~11:30	(木) 13:30~	
㉒ もとまち地域センター	西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)				(月) 13:30~◆	
					(火) 13:30~	
					(木) 10:00~	

住み慣れた  
地域で

い つ ま で も  
自 立 し た 暮 ら し を !!

# 活動団体紹介



よく 噛んで  
しっかり 食べて

動こう。歩こう。出かけよう。

現在 **94歳**  
運動を続けている私は  
**カラダもココロも**  
**80歳!**

仲間と一緒に  
だから運動を  
続けられる

運動を始めて  
バスの階段が  
楽に登れる  
ようになった!



運動を  
続けている方々の声

## あおぞら筋トレ

会 場：さわやかプラザもとまち  
 開 催 状 況：毎週火・金  
 時 間：午前と午後  
 参 加 費：なし  
 指 導 の 有 無：内容によりあり  
 内 容：「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」  
 歩く、立つ、座る、高いところのものを取るなど  
 の生活動作に役立つ筋力トレーニングを行います

お 知 ら せ：①講座グループ  
 初級、中級、上級コースへ進みます  
 ②自主グループ  
 上級コース修了の人たち

連 絡 先：NPO法人 あおぞら  
 さわやかプラザもとまち 1階受付  
 (事務局)042-312-0045



## 自立生活体操クラブ

会 場：公共施設15か所と集会所4か所  
 開 催 状 況：毎週月～土(45クラブ)  
 時 間：午前9時～午後4時の間の1時間  
 参 加 費：入会500円 月1,500円  
 指 導 の 有 無：あり  
 (認定NPO法人健康体操指導ワーカーズ)

内 容：健康寿命を延ばす有酸素運動・筋トレ・  
 ストレッチなどの総合体操  
 音楽にのせて椅子を使って 楽しく1時間  
 認知症予防にも効果的  
 いつでも体験できます(無料)

連 絡 先：自立生活体操をひろめる会  
 (事務局)042-329-1227



いきいきと暮らすには交流が必要です  
 しかし、加齢とともにおっくうになりがちです  
 気持ちはわかりますが交流を捨ててしまっは  
 だめです  
 体の衰えや心の衰えに合わせて少しずつ交流の形  
 を変えると考えましょう  
 このMAPに掲載の団体は活動を通し楽しく  
 つながっている皆さんです  
 あなたの近くにもきっとあなたにあう交流が  
 あるはずですよ

**歩いて行ける範囲で**  
 今のあなたにピッタリくる  
**交流**の形を探索してみませんか



東京都健康長寿医療センター研究所  
 福祉と生活ケア研究チーム  
 研究部長

大淵 修一氏

## NPO法人健康スマイル

- 会場：三多摩医療生協ホール  
(国分寺診療所地階)
- 開催状況：毎日(詳細はチラシをご覧ください)
- 時間：午前9時30分～  
午後1時30分～
- 参加費：1回300円～1000円
- 指導の有無：全部の教室であり
- 内容：健康づくり教室  
健康体操、スポーツ吹き矢、太極拳、ヨガなどの運動系  
その他の活動  
朗読、デッサン、水彩画、書道、囲碁、コーラス  
英会話、健康麻雀、俳句などの文化系
- お知らせ：見学・体験もお気軽にお立ち寄りください
- 連絡先：(事務局)042-324-1935



## 国分寺トリム体操協会

- 会場：公共施設8か所
- 開催状況：会場によって異なる(11クラブ)
- 時間：詳細は連絡先へ
- 参加費：詳細は連絡先へ
- 指導の有無：あり
- 内容：心身ともにバランスのとれた健康づくりを目的としています  
筋力トレーニング、ストレッチを中心に、どなたでも楽しく無理なくできます
- お知らせ：自由に見学・体験可能  
事前の連絡不要  
椅子を使った体操を実施している会場もあります
- 連絡先：042-323-1960(勝俣)



## 日本スポーツウェルネス吹矢協会 国分寺支部

- 会場：公共施設6か所
- 開催状況：会場によって異なる
- 時間：詳細は連絡先へ
- 参加費：月1,500円
- 指導の有無：あり
- 内容：スポーツ吹矢は静のスポーツ  
腹式呼吸+胸式呼吸を合わせた  
“スポーツ吹矢式呼吸法”により  
矢を一瞬に吹くことで、新陳代謝が  
良くなり、健康づくりに寄与します  
的に当たる爽快感も最高です
- お知らせ：事前連絡の上、見学・体験可能
- 連絡先：090-4452-2354(根本)  
090-4730-2978(谷久)



## お知らせ

介護予防  
家の外で 近所さんと共に

しなやか  
集いの場「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」

介護予防を目的にした運動を

2～3人以上のグループで

週に1度 運動する会場を決めて

スタートします

※「椅子」を使用します



集いの場からひととひとの輪が広がります。

詳しくは、高齢福祉課または地域包括支援センターへ  
ご連絡ください。

●活動の応援をします。

●スタートに向けたご相談もお受けします。