

活動分野	健康体操
主な活動内容	イスに座ったままできる体操 肩こり解消、肩可動域UP
対象者	運動不足の一般の方から高齢者
主な活動地区	荒川・南千住
活動できる時間帯	平日昼間・平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

310

活動分野	腰掛けタップダンス
主な活動内容	いすに腰掛けて、手足を動かして、歌を歌い楽しみましょう
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	いつでも
メッセージ・PR	皆さんと30分間の時間を楽しくしたいと思います。

(事務局 処理欄)

350

活動分野	スポーツ吹矢
主な活動内容	磨こう！健康力、絆力、呼吸力  マウスピース代:200円
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	楽しくチャレンジ。段、級位チャレンジ

(事務局 処理欄)

287

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	バルーンアートで花、剣、犬、はち、犬など簡単なものを作ります  材料費:200円程度
対象者	小学生以上
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

83

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	簡単なバルーンアートを教えながらいっしょに作っていきます  材料費:300~500円程度
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	プロではないので作れるものは限られています。でも楽しみながら作っていきましょう。

(事務局 処理欄)

94

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	子ども達と一緒に楽しむ活動(バルーンアート、ゲームなど)をします 
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

351

活動分野	バルーンアート
主な活動内容	簡単なバルーンアートを自分で作って楽しめよう 家族、友人などと楽しい時間をすごしましょう 
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	バルーン代実費

(事務局 処理欄)

95

活動分野	ばん座位体操
主な活動内容	健康な人も障害のある方も一緒にできる体操です
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

324

活動分野	ピラティス
主な活動内容	ピラティスをやってみたい方、1からお教えします
	
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

330

活動分野	ボクササイズ
主な活動内容	だれでもどなたでもできるボクシングエクササイズです
	
対象者	3才~70才
主な活動地区	荒川・南千住
活動できる時間帯	平日昼間・平日夜間・土日祝日
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

310

活動分野	野外活動
主な活動内容	子どもが野外活動を楽しみながら学ぶ 仲間作りのお手伝い、集団ゲーム、野外活動を通して色々体験して遊んでいます 火起こしや野外炊飯（非常食含む）なども作り楽しく活動しています
対象者	中学生以下
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	子ども会を作ろうと思っている方々ご相談にのります。良い方法を考えて行きたいです。

（事務局 処理欄）

98

活動分野	ヨガ
主な活動内容	気軽にヨガをしてみませんか？ 子ども、ママ、OLさんどなたでも参加できます
	
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	IHTA ヨガインストラクター

（事務局 処理欄）

338

活動分野	楽々寝てヨーガ
主な活動内容	肩こり防止や骨盤矯正を寝て行うヨーガです
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	

(事務局 処理欄)

324

活動分野	ラテンダンス(サルサオンワン・バチャータ)
主な活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽にあわせてステップを踏む ・足裏の横アーチ・縦アーチを機能させて踏むステップは、蝶が舞うように <p>時間の目安：準備運動含めて1.5時間程度</p> <p>資料代：1回500円程度</p>
対象者	2000mのジョギングができる人
主な活動地区	南千住
活動できる時間帯	土・月昼間
メッセージ・PR	全身の筋肉を使い強く地面を押す技術を身につけ、筋肉増強 血液の増量 平熱のアップ 代謝のアップ 免疫力のアップというフィジカルの整備とともに、音楽のリズムを脳に刻み込み(シンコペーション含む)脳機能の活性化をめざす。

(事務局 処理欄)

144

活動分野	練功18法
主な活動内容	中国古来の養生法をベースに、呼吸法にストレッチを組み合わせた18動作の気功体操です
	
対象者	どなたでも
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	平日昼間
メッセージ・PR	健康体操（中高年向き）...筋力アップ、痛み予防体操などもできます。

(事務局 処理欄)
153

活動分野	ロコモ体操
主な活動内容	いつでも、どこでも、誰もが簡単にできる はじめましょう！ロコモトレーニング 身体のしくみ、機能（はたらき）を知り、足腰が痛まない「立ち方」 「歩き方」を身につけます 足腰が強くなる「スクワット」は、簡単にできる万能トレーニング。 ロコモ体操をわかりやすく、丁寧にお教えします 資料代：500円程度
対象者	小中学生、一般、高齢者
主な活動地区	区全域
活動できる時間帯	要相談
メッセージ・PR	ロコモ体操で、いつまでも元気に歩ける健康長寿を目ざしましょう！

(事務局 処理欄)
3