

目 次

荒川ころばん体操 20 周年に寄せて	1
荒川区長 西川 太一郎	
荒川ころばん体操 20 周年に寄せて	2
東京都立大学 健康福祉学部長 西村 ユミ	
荒川ころばん体操 20 周年に寄せて	3
東京都立大学 健康福祉学部教授 山田 拓実	
荒川区の健康づくり事業	4
荒川ころばん体操のご紹介	5
ころばん体操リーダー養成講座	8
荒川ころばん体操会場一覧	9

会場紹介

南千住地区..... 10・11

- ① 石浜ふれあい館
- ② 南千住ふれあい館
- ③ 南千住駅前ふれあい館
- ④ 汐入ふれあい館

荒川地区..... 12・13・14

- ⑤⑥ 峡田ふれあい館
- ⑦ 生涯学習センター
- ⑧ 荒川山吹ふれあい館
- ⑨ 荒川さつき会館

町屋地区..... 14・15

- ⑩ 町屋ふれあい館
- ⑪⑫ 荒木田ふれあい館

尾久地区	16・17・18
⑬⑭ 東尾久本町通りふれあい館	
⑮ 男女平等推進センター（アクト 21）	
⑯⑰ 尾久ふれあい館	
⑱⑲ 西尾久ふれあい館	
日暮里地区	19・20・21
⑳ 東日暮里ふれあい館	
㉑㉒ タやけこやけふれあい館	
㉓ ひぐらしふれあい館	
㉔ 西日暮里ふれあい館	
「荒川ころばん体操」は海を越えて	21
地域に広がる自主運営ころばん会場	22
自主運営会場の支援を行っています	23
5分でできる！「あらみん体操」	24
ころばん情報局「絆」	25
地域包括支援センターもころばん体操を応援	26
ころばん体操と私	27
荒川ころばん体操のあゆみ	28・29・30・31
荒川ころばん体操会場マップ	32
編集後記	33