



令和4年度 荒川ころばん体操会場一覧



会場・時間		会場・時間	
南千住地区	① 石浜ふれあい館 〈月曜日〉 2階 多目的室	尾久地区	⑬ 東尾久本町通りふれあい館 〈月曜日〉 3階 多目的室
	② 南千住ふれあい館 〈火曜日〉 2階 多目的室		⑭ 東尾久本町通りふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室
	③ 南千住駅前ふれあい館 〈水曜日〉 2階 多目的室		⑮ 男女平等推進センター 〈木曜日〉 アクト21 地下2階ホール
	④ 汐入ふれあい館 〈金曜日〉 2階 多目的室		⑯ 尾久ふれあい館 〈月曜日〉 4階 多目的室
荒川地区	⑤ 峡田ふれあい館 〈火曜日〉 3階 多目的室	⑰ 尾久ふれあい館 〈水曜日〉 4階 多目的室	
	⑥ 峡田ふれあい館 〈木曜日〉 3階 多目的室	⑱ 西尾久ふれあい館 〈月曜日〉 3階 多目的室	
	⑦ 生涯学習センター 〈水曜日〉 体育館	⑲ 西尾久ふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室	
	⑧ 荒川山吹ふれあい館 〈火曜日〉 3階 多目的室	日暮里地区	
	⑨ 荒川さつき会館 〈金曜日〉 体育室		⑳ 東日暮里ふれあい館 〈月曜日〉 1階 洋室1・2
⑩ 町屋ふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室	㉑ 夕やけこやけふれあい館 〈火曜日〉 4階 多目的室		
町屋地区	⑪ 荒木田ふれあい館 〈月曜日〉 1階 多目的室	㉒ 夕やけこやけふれあい館 〈木曜日〉 4階 多目的室	
	⑫ 荒木田ふれあい館 〈土曜日〉 1階 多目的室	㉓ ひぐらしふれあい館 〈水曜日〉 3階 多目的室	
		㉔ 西日暮里ふれあい館 〈月曜日〉 3階 多目的室	

※ 令和2年度より、事前登録制にて実施しています

＜お問い合わせ＞ 健康推進課 ころばん体操担当 ☎ 03-3802-3111 (内線432)



① 石浜ふれあい館

毎週月曜日朝10時、笑顔の参加者が集う、石浜ころばん体操会場。「健康一番」と元気な皆さんに、逆に励まされながら、リーダー一同、今日も頑張っています。



② 南千住ふれあい館

明るくて、きれいなふれあい館で、みんな和気あいあい、元気に楽しく体操をしています。休憩タイムも大いに盛り上がり、健康づくりに一役かっています。



③ 南千住駅前ふれあい館

南千住の中心部にあるふれあい館です。会場は皆さんが通い易く、沢山の方が楽しんでます。早くコロナが収束して、多くの方が元気をもらえる場所に戻れることを願っています。



④ 汐入ふれあい館

四季折々楽しめる環境にある会場です。参加者の方から「内容が充実している」と、お褒めの言葉を頂戴しております。我々リーダーも、皆様の体力づくりにお役に立てるよう努力しています。





⑤⑥ 峡田ふれあい館

中央医療学園専門学校より、新設の峡田ふれあい館に移動！現在、10期生リーダーを中心に、大勢の参加者さんと楽しくころばん体操を実施しています！



とっても明るく楽しい会場です。明日に向かって健康の輪を広げていきましょう♪
集まれ、峡田ふれあい館に！



⑦ 生涯学習センター

大きな会場で、ゆったりと体操出来ます。エアコンも完備したので、暑さ寒さも吹き飛ばす勢いで、皆で元気に楽しんで体操をしています。元気はつらつころばん体操実施中！



⑧ 荒川山吹ふれあい館

経験年数に関係なく、明るく楽しく体操をやっています。悪天候でも、おっくうがらずに来ていただけるので、本当に感謝しています。リーダーも、楽しい体操になるよう頑張ってます。



⑨ 荒川さつき会館

令和3年3月に待望の冷暖房設備が設置されました！それまでの暑くて寒い会場イメージもあり、現在は少人数ですが、快適な環境でアットホームな雰囲気の中やっています☆



⑩ 町屋ふれあい館

令和2年から始まったコロナ禍の中、体操が休みに又ワクチン接種会場となった為、参加者の皆様が体操をする機会が奪われてしまいました。別の会場で頑張っている方もいます。これからも健康に気を付け、皆様と楽しく身体を動かしたいです。リーダー不足ですのでぜひ登録をお願いします。



※ 令和4年11月現在、ワクチン接種会場のため休止中です。



⑪⑫ 荒木田ふれあい館

令和2年よりコロナの流行を機に町屋地区5会場が2会場になり、リーダーさんもそれぞれ都合の良い会場に変更しました。参加者も人数制限があり大変な想いをしながら、感染対策と健康維持に努めています。今後も楽しく体を動かしていきましょう。

月
ようび



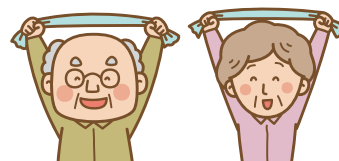
土
ようび



⑬⑭

東尾久本町通りふれあい館

コロナ禍にあって長くお休みが続いた最中、タイミング良く、東尾久本町通りふれあい館が新しくオープン☆ 水を得た魚のように、参加者の皆さんは、体操を楽しんでおられます。

月
ようび水
ようび

新会場は、冷暖房付・エレベーター付で、満足度100%快適です。元気な挨拶から始まり、素敵な93歳の方や、ご夫婦で挑戦されている方等、皆様が脳筋力アップと喜び笑顔一杯です。この会場で活動できることに感謝です。

⑮ 男女平等推進センター（アクト21）

『いつも心に青空を いつも優しい微笑みを♪』という「ありがとうの歌」の曲に合わせて、初めに身体をほぐしています。会員さんの「楽しい」の声に、リーダー一同『♥ありがとう♥』と、微笑んでいます。



⑯ 尾久ふれあい館

指導員は男女各4名の内、それぞれ1名が病欠となり、絶対数の少ない状態が続きました。

今年度、新人のリーダー4名の方が参加下さり、和を目指すチーム基盤を一層強化する事が出来ました。





①⑦ 尾久ふれあい館

参加者の集合時間が早く、定刻より早く始められる状態です。ころばん体操に対する熱心さに溢れており、皆と楽しい時間を過ごせる会場です。



①⑧①⑨ 西尾久ふれあい館

とても笑顔が多い、雰囲気の良い会場です。皆さんが、笑顔で楽しく、快適に体操ができるよう、リーダーが一丸となって、役割分担を決め、段取り良く進行する会場づくりをしています。





⑳ 東日暮里ふれあい館

小規模な会場（10人位）ですので、参加者さんとは心が近い関係でありたいと思っています。皆で協力し、談笑しながら、楽しく励んでいます。



㉑ タヤけこやけふれあい館

私たちの会場は、大きくて広い多目的室です。参加者の皆さんは、仲良しグループが多いのか、いつも大勢の方にお集まり頂いています。



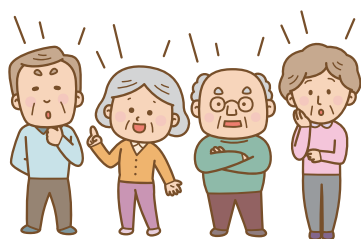
②② タヤけこやけふれあい館

ひろば館から、新設された「タヤけこやけふれあい館」に移動しました。抽選で選ばれた皆さんと御一緒に、ころばん体操をしています。2022年の暑い夏も、皆さん笑顔で頑張っています。



②③ ひぐらしふれあい館

令和4年度に新設したふれあい館で、エレベーターもあり、楽に来られる会場です。多人数は入れませんが、リーダーも工夫をしながら楽しい会場にしています。



②④ 西日暮里ふれあい館

元気で立ち上がり歩けることは、自分のため、家族のため。高齢になっても、毎日を生き生きと過ごすために、ころばん体操を生活の中に取り入れて、毎日カラダを動かしましょう。



「荒川ころばん体操」は海を越えて

令和4年10月27日、コロナ禍にもかかわらず、スリランカ民主社会主義共和国（以下、「スリランカ」）の政府など高齢者福祉関係者14名が、国の高齢者ケア政策の参考とするため、「荒川ころばん体操」の視察に訪れました。



会場となった東京都立大学荒川キャンパスにおいて、体操を開発した山田拓実教授からの講義を受けた後、ころばん体操の体験や、ころばん体操リーダー5名との交流を行いました。

視察団の代表者からは、「簡単にできる体操で、高齢者の方々が楽しんで健康増進に取り組んでいることがわかりました。この体操をスリランカに持ち帰り、高齢者の健康づくりに役立てたいです」と、お礼の言葉がありました。



“初”の海外視察団に、ころばん体操リーダー、都立大、区が一丸となって、体操の魅力を伝えました。