

令和6年度前期(令和6年4月～令和6年9月)

荒川区健康づくり体操 日程表

(荒川ころばん・せらばん・あらみん体操)

1. 体操参加について

- 直接会場にお越してください。会場に入れるのは20分前からです。
- 安全に体操を行うために、会場ごとに定員を設けています。ご了承ください。
- 各会場の参加初日に参加者登録書の提出が必要です。参加者登録書の提出により、保険加入となります。保険の補償範囲は、自宅から会場までの往復の移動時及び体操参加時にケガをされた場合です。(保険の補償対象は、荒川区在住者のみ)
- 会場に着いてから体操参加までの流れは、以下の通りです。



2. 安全に体操をするために

- 外出前に体調を確認し、咳、喉の痛み、だるさ、息苦しさ、発熱(目安は 37.5 度以上または平熱より 1 度以上高い)などの症状がある場合は、お休みしましょう。
- 内科や整形外科等に通院している方は、主治医に体操への参加について相談してください。
- 要介護 1～5の方は、転倒等の危険性があるため参加することができません。
- 以下のような時は、体操を控えましょう。
 - ① 血圧: 上180mmHg 以上、下110mmHg 以上
 - ② 脈拍: 1分間に110回以上または40回以下
 - ③ 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化、めまい、動悸、息切れ、体に痛みがある等
- 水分はこまめにとりましょう。
- 台風等の荒天時、お休みとなる場合があります。また、感染症等の状況により変更となる場合があります。

3. 体操をするときに必要なもの

- ① 水分
 - ② 室内用運動靴
 - ③ 汗拭き用タオル
 - ④ チャレンジカード
 - ⑤ 体操時に身につける名札(あらかじめ安心カード)
- ※④、⑤は会場にて配布しています。
※体操で使用するセラバンドは会場で貸出をしています。

ご不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。

荒川ころばん体操・せらばん体操は、荒川区オリジナルの健康体操です。体操会場は体操リーダーがボランティアで運営しています。そして、参加する皆様のご協力があり、どんどん体操が広がっていきました。これからも思いやりの気持ちを大切にし、楽しく安全に体操を続けていきましょう。

<問い合わせ>

健康推進課 健康づくり体操担当 ☎ 03-3802-3111(内線432)



会場・時間		定員	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
南千住地区	石浜ふれあい館	36名	月		月		月		月		月		月	
	2階 多目的室 南千住3-28-2 Tel(3805)5301 月曜日 午前10時~11時30分		8 15 22		10 17 24		1 8		夏休み 期間 のため お休み		2 9 30			
	南千住ふれあい館	54名	火		火		火		火		火		火	
	2階 多目的室 南千住6-36-13 Tel(3807)1131 火曜日 午前10時~11時30分		9 16 23	7 14 21 28	11 18 25		2 9 16		夏休み 期間 のため お休み		3 17 24			
	南千住駅前ふれあい館	54名	水		水		水		水		水		水	
2階 多目的室 南千住7-1-1 アクレスティ南千住2階 Tel(3803)0571 水曜日 午前10時~11時30分	10 17 24		8 15 22 29	5 19 26		3 10 17		夏休み 期間 のため お休み		4 11 18 25				
汐入ふれあい館	72名	金		金		金		金		金		金		
2階 多目的室 南千住8-2-2 Tel(3806)9928 金曜日 午後1時30分~3時		12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28		5 12 19		夏休み 期間 のため お休み		6 13 20 27				
荒川地区	峡田ふれあい館	60名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木
	3階 多目的室 荒川3-3-10 Tel(3807)2886 火曜日 午前10時~11時30分 木曜日 午後1時30分~3時		9 16	11 18 25	7 14 28	9 16 30	11 18 25 27	13 20 27		2 9 16	4 11 18	夏休み 期間 のため お休み		3 10 17 24
生涯学習センター	80名	水		水		水		水		水		水		
体育館 荒川3-49-1 Tel(3802)2332 水曜日 午前9時30分~10時30分		10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26		3 10 17		夏休み 期間 のため お休み		4 11 18 25				



会 場 ・ 時 間		定員	4月	5月	6月	7月	8月	9月				
荒川地区	荒川山吹ふれあい館	60名	火	火	火	火	火	火				
	3階 多目的室 荒川7-6-8 Tel(3805)2860 火曜日 午前9時30分~10時30分		9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16	夏休み 期間 のため お休み	3 10 17 24				
荒川地区	荒川さつき会館	75名	金	金	金	金	金	金				
	体育室 荒川8-16-13 Tel(3802)2050 金曜日 午前10時~11時30分		12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19	夏休み 期間 のため お休み	6 13 20 27				
町屋地区	町屋ふれあい館	78名	水	水	水	水	水	水				
	3階 多目的室 町屋1-35-8 Tel(3800)2011 水曜日 午前10時~11時30分		10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	10 17	夏休み 期間 のため お休み	4 11 18 25				
町屋地区	荒木田ふれあい館	75名	月	土	月	土	月	土	月	土		
	1階 多目的室 町屋6-13-2 Tel(3800)1981 月・土曜日 午前10時~11時30分		8 15 22	13 20 27	11 18 25 27	1 15 22 29	1 8 13	6 13	夏休み 期間 のため お休み	2 9 14 21 28 30	7 14 21 28	
尾久地区	東尾久本町通りふれあい館	42名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水
	3階 多目的室 東尾久2-37-14 Tel(3893)8001 月・水曜日 午前10時~11時30分		8 15 22	10 17 24	8 15 22 29	10 17 24 26	5 12 19 26	1 8 10 17	3 10 17	夏休み 期間 のため お休み	2 9 11 18 25 30	4 11 18 25
尾久地区	男女平等推進センター	50名	木	木	木	木	木	木	木			
	アクト21 地下2階ホール 東尾久5-9-3 Tel(3809)2890 木曜日 午前10時~11時30分		11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11	夏休み 期間 のため お休み	5 12				

