

令和7年度前期(令和7年4月～令和7年9月)

～ 荒川ころばん体操に参加される方へ～



荒川ころばん体操 日程表



1. 体操参加について

- 直接会場にお越しください。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。(荒川区に住民票のある方以外は、保険の補償対象外です。)
- 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。



手洗い



受付



スタンプを押す



体操

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。
 - 血圧: 上180mmHg以上、下110mmHg以上
 - 脈拍: 1分間に110回以上または40回以下
 - 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

水分
 室内用運動靴
 汗拭き用タオル
 チャレンジカード
 体操時に身につける名札(あらかじめ安心カード)
 、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。

<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)

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、楽しく安全に体操を続けていきましょう。



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

荒川ころばん体操時の保険について

- ・保険の対象者は荒川区内に住民票のある方です。
- ・体操会場及び自宅からの往復も対象になりますが、寄り道をした場合は対象外です。
- ・疾病や怪我があった際には、まず荒川区健康推進課健康づくり体操担当までご連絡下さい。
03-3802-3111 内線432
- ・緊急時は、病院やクリニックなどの医療機関を受診して診察を受けてください。



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 3階 多目的室 荒川7-6-8 (3805)2860 火曜日 午前9時30分~10時30分	60名	火		火		火		火		火		火											
			8	15	22	13	20	27	10	17	24	1	8	15	2	9	16	30						
	荒川さつき会館 体育室 荒川8-16-13 (3802)2050 金曜日 午前10時~11時30分	75名	金		金		金		金		金		金		金									
			11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	5	12	19	26				
町屋地区	町屋ふれあい館 3階 多目的室 町屋1-35-8 (3800)2011 水曜日 午前10時~11時30分	78名	水		水		水		水		水		水		水									
			9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	2	16	夏休み期間のためお休み	3	10	17	24				
	荒木田ふれあい館 1階 多目的室 町屋6-13-2 (3800)1981 月・土曜日 午前10時~11時30分	75名	月	土	月	土	月	土	月	土	月	土	月	土	月	土	月	土						
			7	14	21	12	19	26	28	10	17	24	31	2	9	16	23	28	5	12	19	夏休み期間のためお休み	1	8
尾久地区	東尾久本町通りふれあい館 3階 多目的室 東尾久2-37-14 (3893)8001 月・水曜日 午前10時~11時30分	42名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水						
			7	14	21	9	16	23	28	7	14	21	25	2	9	16	夏休み期間のためお休み	1	8	17	24	3	10	17
	男女平等推進センター アクト21 地下2階ホール 東尾久5-9-3 (3809)2890 木曜日 午前10時~11時30分	50名	木		木		木		木		木		木		木		木							
			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	
尾 久 地 区	尾久ふれあい館 4階 多目的室 西尾久2-25-13 Tel(3809)2511 月・水曜日 午前10時~11時30分	60名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水
							2	4		2	夏休み 期間 のため お休み	1	3	
			7	9	7	9	9	11	7	9		8	10	
			14	16	12	14	16	18	14	16		17		
21	23	19		23	25	夏休み 期間		22	24					
				28	30	26	28	30				29		
尾 久 地 区	西尾久ふれあい館 3階 多目的室 西尾久8-33-31 Tel(3810)6219 月曜日 午前10時~11時 水曜日 午前10時~11時30分	56名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水
							2	4		2	夏休み 期間 のため お休み	1	3	
			7	9	7	9	9	11	7	9		8	10	
			14	16	12	14	16	18	14	16		17		
21	23	19		23	25	夏休み 期間		22	24					
				28	30	26	28	30				29		
東 日 暮 里 地 区	東京都立大学 荒川キャンパス 体育館 東尾久7-2-10 木曜日 午前10時~11時30分	110名	木		木		木		木		木		木	
					1		5		3		夏休み 期間 のため お休み	4		
			10		8		12		10			11		
			17		15		19		17			18		
24		22		26		夏休み 期間		25						
				29										
東 日 暮 里 地 区	東日暮里ふれあい館 1階 洋室1・2 東日暮里1-17-13 Tel(3807)6383 月曜日 午前10時~11時30分	18名	月		月		月		月		月		月	
							2				夏休み 期間 のため お休み	1		
			7				9		7			8		
			14		12		16		14			22		
21		19		23		夏休み 期間		29						
				26		30								
東 日 暮 里 地 区	夕やけこやけふれあい館 4階 多目的室 東日暮里3-11-19 Tel(3801)0715 火曜日 午前10時~11時30分 木曜日 午後1時30分~3時	80名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木
						1		5	1	3	夏休み 期間 のため お休み	2	4	
			8	10	8	10	12	8	10	10		9	11	
			15	17	13	15	17	19	15	17		18		
22	24	20	22	24	26	夏休み 期間		25						
				29										
東 日 暮 里 地 区	ひぐらしふれあい館 3階 多目的室 東日暮里6-28-15 Tel(3801)7091 水曜日 午前10時15分~12時	51名	水		水		水		水		水		水	
							4		2		夏休み 期間 のため お休み	3		
			9		7		11		9			10		
			16		14		18		16			17		
23				25		夏休み 期間		24						
				28										
東 日 暮 里 地 区	西日暮里ふれあい館 3階 多目的室 西日暮里6-24-4 Tel(3819)6945 月曜日 午後1時30分~3時	60名	月		月		月		月		月		月	
							2				夏休み 期間 のため お休み	1		
			7				9		7			8		
			14		12		16		14			22		
21		19		23		夏休み 期間		29						
				26		30								