

令和8年度後期(令和8年10月～令和9年3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。保険適用になるかは事故の状況により異なります。)
※病気や怪我があった際は、まず荒川区健康推進課ころばん体操担当までご連絡ください。
- 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。
 - 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、感染症等の状況によりお休み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。

荒川ころばん体操・せらばん体操は、区オリジナルの健康体操です。地域のボランティアである「体操リーダー」と、参加される皆様のご協力によって支えられています。これからも、お互いを思いやる気持ちを大切に、全員が運営の一員として、楽しく安全な場を作っていきましょう。

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 ころばん体操担当 ☎ 03-3802-3111(内線432)

「ころばん体操」(商標登録第5083092号)と「せらばん体操」(商標登録第5083093号)は荒川区と東京都立大学の共同商標登録です。

会 場 ・ 時 間			定員	10月		11月		12月		1月		2月		3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 TEL(3805)5301 月曜日 午前10時～11時30分	36名	月		月		月		月		月		月		
			5		9		7				8		8		
					16		14		18		15		15		
			19				21		25		22				
			26		30										
	南千住ふれあい館 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	54名	火		火		火		火		火		火		
			6		10		8		5		9		9		
			13		17		15		12		16		16		
			20		24		22		19						
			27						26						
	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 TEL(3803)0571 水曜日 午前10時～11時30分	54名	水		水		水		水		水		水		
			7		11		9		6		10		10		
14			18		16		13		17		17				
21			25		23		20		24						
28							27								
汐入ふれあい館 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	45名	金		金		金		金		金		金			
		2		6		4				5		5			
		9		13		11		8		12		12			
		16		20		18		15		19		19			
		23		27		25		22		26					
荒 川 地 区	峡田ふれあい館 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	60名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	
				1		5	1	3			2	4	2	4	
			6	8	10	12	8	10	5	7	9		9	11	
			13	15	17		15	17	12	14	16	18	16	18	
			20	22	24	26	22	24	19	21		25			
	生涯学習センター 体育館 荒川3－49－1 TEL(3802)2332 水曜日 午前9時30分～10時30分	60名	水		水		水		水		水		水		
			7		11		9		6		10		10		
			14		18		16		13		17		17		
			21		25		23		20		24				
			28						27						
	荒川山吹ふれあい館 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	45名	火		火		火		火		火		火		
			6		10		8		5		9		9		
			13		17		15		12		16		16		
			20		24		22		19						
			27						26						

会 場 ・ 時 間		定員	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
荒川地区	荒川さつき会館 体育室 荒川8-16-13 Tel(3802)2050 金曜日 午前10時～11時30分	50名	金		金		金		金		金		金	
			2		6		4				5		5	
			9		13		11		8		12		12	
			16		20		18		15		19		19	
					27		25		22		26			
町屋地区	おたけの郷 1階 自治会館 町屋7-18-11 金曜日 午前10時～11時30分	35名	金		金		金		金		金		金	
			9		13		11		8		12		12	
			16		20		18		15		19		19	
			23		27		25		22		26			
			30						29					
町屋地区	町屋ふれあい館 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	50名	水		水		水		水		水		水	
			7		11		2		6		3		3	
			14		18		16		20		17		17	
					25		23		27		24			
			28											
町屋地区	荒木田ふれあい館 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	50名	月	土	月	土	月	土	月	土	月	土	月	土
			5	3	9	2	7	5		9	1	6	8	13
			17	10	16	7	14	12		16	8	13	15	20
			19	24		21	14			23	22			
			26	31	30		28	21	18	25				
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 Tel(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
			5	7	9	2	4	7	9		6	1	3	8
			14	11	16	7	11	14	16		13	8	10	15
			19	21		25	21	23	18	20	22	24		
			26	28	30				25	27				
尾久地区	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 Tel(3809)2890 木曜日 午前10時～11時30分	50名	木		木		木		木		木		木	
			1		5		3				4		4	
			8		12		10		7				11	
			15				17		14		18		18	
			22		26		24		21		25			
			29						28					

会 場 ・ 時 間		定員	10月		11月		12月		1月		2月		3月		
尾久地区	尾久ふれあい館	60名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	
	4階 多目的室				2	4		2			1	3	1	3	
	西尾久2-25-13		5	7	9	11	7	9		6	8	10	8	10	
	TEL(3809)2511			14	16	18	14	16		13	15	17	15	17	
	月・水曜日 午前10時～11時30分		19	21		25	21	23	18	20	22	24			
			26	28	30				25	27					
尾久地区	西尾久ふれあい館	56名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	
	3階 多目的室				2	4		2			1	3	1	3	
	西尾久8-33-31 TEL(3810)6219		5	7	9	11	7	9		6	8	10	8	10	
	月曜日 午前10時～11時			14	16	18	14	16		13	15	17	15	17	
	水曜日 午前10時～11時30分		19	21		25	21	23	18	20	22	24			
			26	28	30				25	27					
	東京都立大学 荒川キャンパス	110名	木		木		木		木		木		木		
	1			5		3		7		4		4			
	8			12		10		14				11			
	15					17		21		18		18			
	木曜日 午前10時～11時30分		22		26		24		28		25				
			29												
日暮里地区	東日暮里ふれあい館	18名	月		月		月		月		月		月		
	1階 洋室1・2				2						1		1		
	東日暮里1-17-13		5		9		7				8		8		
	TEL(3807)6383				16		14		18		15		15		
	月曜日 午前10時～11時30分		19				21		25		22				
				26		30									
	夕やけこやけふれあい館	60名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	
	4階 多目的室			1		5	1	3			2	4	2	4	
	東日暮里3-11-19 TEL(3801)0715			8	10	12	8	10	5	7	9		9	11	
	火曜日 午前10時～11時30分			15	17		15		12	14		18	16	18	
	木曜日 午後1時30分～3時		20	22	24	26			19	21		25			
				27	29				26	28					
	ひぐらしふれあい館	42名	水		水		水		水		水		水		
	3階 多目的室				4		2				3		3		
	東日暮里6-28-15		7		11		9		6		10		10		
TEL(3801)7091	14			18		16		13		17		17			
水曜日 午前10時15分～12時	21			25		23		20		24					
			28					27							
西日暮里ふれあい館	50名	月		月		月		月		月		月			
3階 多目的室		施設使用不可のため お休み								1		1			
西日暮里6-24-4										8		8			
TEL(3819)6945										15		15			
月曜日 午後1時30分～3時										22					