

カラダはいつも元気を求めてる！

令和7年12月1日現在

よろず健康教室のお知らせ

内 容	どなたでも「ふらっと」立ち寄れる健康教室です
対 象	おおむね 60 才以上で清瀬市在住の方
申込み	直接下記の開催会場へ
参加費	全ての会場が無料
問合せ	福祉総務課福祉総務係 TEL 042-497-2056（直通）

「よろず健康教室」（軽体操・ストレッチ・脳トレ等）

※網かけ部分は変更点です。

地 区	開 催 場 所	開 催 日 時	活 動 内 容
下宿	清瀬台田団地第1集会所 (下宿1-1)	毎週月曜 14:00~	タオルを使い、姿勢と歩行動作に必要な体づくり体操
中里	●令和8年1月31日まで 中里地域市民センター 多目的ホール(中里4-1301)	毎週水曜 10:30~	主に椅子に座った体操 (下半身強化・呼吸法)
	●令和8年2月1日以降 中里地域市民センター 多目的ホール(中里4-1301)	毎週水曜 10:45~	
下清戸	コミュニティプラザひまわり 音楽室 (下清戸1-212-4)	毎週月曜 10:30~	身体ゆらし、呼吸法、 円・8の字運動
竹丘	竹丘地域市民センター(竹丘1-11-1) 第1週火曜日…第2集会室 第2～第5週火曜日…第1集会室	毎週火曜 10:00~	ツボを刺激する健康体操と 太極拳
野塩	えーるプラザ野塩 (野塩2-476)(野塩団地24号棟裏)	毎週月曜 14:00~ 毎週金曜 11:00~	椅子を使って足腰強化、 疲れない体づくり・ほぐし
松山	●令和8年1月31日まで 松山地域市民センター 第2・第3集会室(松山2-6-25)	毎週水曜 9:00~	身体ゆらし、寝るめい想、 呼吸を意識した運動、
	●令和8年2月1日以降 えーるプラザ松山 集会室(松山3-13-14)	毎週水曜 9:15~	
中清戸	中清戸中央老人いこいの家 (中清戸2-694)	毎週水曜 10:00~	ツボを刺激する健康体操と 太極拳
中清戸	中清戸地域市民センター 第2集会室 (中清戸4-847 都営5号棟)	毎週金曜 9:00~	身体ゆらし、下半身強化、 全身運動、寝るめい想
旭が丘	旭が丘老人いこいの家 (旭が丘2-5-4)	毎週金曜 9:30~	竹踏み・ゴム・ボールを使 いリズミカルな動作と歩行

※動きやすい服装でご参加ください。（汗ふきタオル・飲料・室内靴等はご自分でご用意ください）

※激しい運動等は行いませんが、体に痛みがある時や、体調のすぐれない時は無理をしないでください。

※各教室、約60分程度実施しています。

※天候不順や講師の都合等で急遽中止になることがありますのでご了承ください。