

元気づくりステーション で健康づくりしませんか？

元気づくりステーションとは？…シニア世代が住み慣れた地域で、人と繋がりながら介護予防に取り組む自主活動グループです

- ・体操や脳トレなど介護予防を目的として楽しく活動中
- ・戸塚区内24か所、身近な地域で行います
- ・対象は概ね65歳以上、体力に自信がなくても大丈夫
- ・仲間がいるから無理なく続けられる！

戸塚区内元気づくりステーション活動場所一覧

汲沢地域ケアプラザ						TEL 861-1727
① ぐみの会	六郎丸町内会館	汲沢6-21-15	第1.2.4木曜	13:30~15:30	体操、ハマトレ、はまちゃん体操、体力測定、お口の体操など	
② さくらの会	県営汲沢団地集会所	汲沢1-39-25	第1.2.4水曜	9:30~11:30	体操、脳トレ、体力測定など	
③ パプリカの会	汲沢西団地集会所	汲沢町547-4	第2.4水曜	10:00~12:00	ハマトレ、ストレッチなど	
原宿地域ケアプラザ						TEL 854-2291
④ こすずめ健康ライフ	小雀町内会館	小雀町1193五霊神社隣	第2.4月曜	13:30~15:00	体操、脳トレゲーム、体力測定など	
⑤ GoGo健康クラブ	大正団地 集会室	原宿3-57-4 大正団地管理室組合隣	第2.4水曜	10:30~11:30	体操、ハマトレ、脳トレ、ストレッチなど	
南戸塚地域ケアプラザ						TEL 865-5960
⑥ 富塚げんきクラブ	富塚八幡 神楽殿	戸塚町3828	第2.4月曜	10:00~12:00	体操、ハマトレ、脳トレゲーム、体力測定など	
⑦ さわやか賀寿クラブ	賀寿団地 自治会集会所	戸塚町1839	第1.2.3水曜	10:30~11:30	ADL体操、リンパマッサージ、筋トレなど	
上倉田地域ケアプラザ						TEL 865-5700
⑧ ハマロコクラブ	倉田コミュニティハウス	上倉田町1865-4	★原則第2.4木曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、ハマトレ、セラバンドを用いた筋トレ、コグニサイズなど	
⑨ GoGoやべ	プロムナード矢部集会所	矢部町321	第1金曜、第4火曜	9:45~11:45	セラバンド・ボールを使った筋トレ・体操など	
東戸塚地域ケアプラザ						TEL 826-0925
⑩ いきいき脳トレ川上	川上第1団地	川上第1団地 第1集会所	★第2水曜・第4金曜	10:00~12:00	認知症予防脳活性化ゲームスリーA、茶話会など	
名瀬地域ケアプラザ						TEL 815-2011
⑪ 名瀬さわやかマーケット	名瀬地域ケアプラザ	名瀬町791-14	第2.4水曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、ハマトレ、脳トレ、健康に役立つ学習など	
⑫ 脳トレ体操	名瀬第2町内会館	名瀬町1099-1	第1.3火曜	13:30~15:30	脳トレ体操、その他介護予防に関すること	
⑬ 木曜会	名瀬第1町内会館	名瀬町57-1	★第4木曜	13:30~15:30	ロコモ予防の体操、認知症予防など参加者同士の懇談	
⑭ ハツラツなせよん	名瀬第4町内会館	名瀬町2311	第2金曜	10:00~11:30	ロコモ予防の体操、認知症予防の運動など	
平戸地域ケアプラザ						TEL 825-3462
⑮ のびのび会	平戸地域ケアプラザ	平戸2-33-57	★第1.3水曜	14:00~15:30	セラバンドを用いた筋トレやストレッチなど	
⑯ 平戸はまトレ会	平戸地域ケアプラザ	平戸2-33-57	★第2.4水曜	14:00~15:30	はまちゃん体操、ハマトレ、認知症予防のための運動など	
舞岡柏尾地域ケアプラザ						TEL 827-0371
⑰ ハッピー3	柏尾小コミュニティハウス	柏尾町1317	第3月曜(8月休)	10:00~11:30	はまちゃん体操、ハマトレ、脳トレ、認知症予防の運動など	
⑱ あおぞら会	舞岡柏尾地域ケアプラザ	舞岡町3705-10	第1.3水曜	9:30~11:30	認知症予防脳活性化ゲームスリーA、茶話会など	
⑲ マカロン	南舞岡自治会館	南舞岡1-23-44	第3月曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、音楽に合わせた体操、情報交換会	
下倉田地域ケアプラザ						TEL 866-2020
⑳ 下倉田健康市場	下倉田地域ケアプラザ	下倉田町1951-8	第3以外の月曜	13:30~14:30	体操、健康チェック、体力測定、レクリエーションなど	
㉑ 下倉田健康市場	幸ヶ丘自治会館	下倉田町1450-2	第1.3火曜	10:30~11:30	体操、健康チェック、体力測定、レクリエーションなど	
㉒ 下倉田健康市場	下倉田町内会館	下倉田町540	第1.3金曜	10:30~11:30	体操、健康チェック、体力測定、レクリエーションなど	
㉓ 下倉田健康市場	ブロードスクエア集会所	下倉田町18-1	第2.4木曜	10:30~11:30	体操、健康チェック、体力測定、レクリエーションなど	
上矢部地域ケアプラザ						TEL 811-2442
深谷俣野地域ケアプラザ						TEL 851-0121
㉔ 深谷元気会	深谷俣野地域ケアプラザ	深谷町1432-11	第1.3月曜	13:30~15:00	介護予防のための運動など	

汲沢地域ケアプラザ		TEL 861-1727
①	ぐみの会	六郎丸町内会館
②	さくらの会	県営汲沢団地集会所
③	パプリカの会	汲沢西団地集会所
原宿地域ケアプラザ		TEL 854-2291
④	こすずめ健康ライフ	小雀町内会館
⑤	GoGo健康クラブ	大正団地 集会室
南戸塚地域ケアプラザ		TEL 865-5960
⑥	富塚げんきクラブ	富塚八幡 神楽殿
⑦	さわやか賀寿クラブ	賀寿団地 自治会集会所
上倉田地域ケアプラザ		TEL 865-5700
⑧	ハマロコクラブ	倉田コミュニティハウス
⑨	GoGoやべ	プロムナード矢部集会所
東戸塚地域ケアプラザ		TEL 826-0925
⑩	いきいき脳トレ川上	川上第1団地
名瀬地域ケアプラザ		TEL 815-2011
⑪	名瀬さわやかマーケット	名瀬地域ケアプラザ
⑫	脳トレ体操	名瀬第2町内会館
⑬	木曜会	名瀬第1町内会館
⑭	ハツラツなせよん	名瀬第4町内会館
平戸地域ケアプラザ		TEL 825-3462
⑮	のびのび会	平戸地域ケアプラザ
⑯	平戸はまトレ会	平戸地域ケアプラザ
舞岡柏尾地域ケアプラザ		TEL 827-0371
⑰	ハッピー3	柏尾小コミュニティハウス
⑱	あおぞら会	舞岡柏尾地域ケアプラザ
⑲	マカロン	南舞岡自治会館
下倉田地域ケアプラザ		TEL 866-2020
⑳	下倉田健康市場	下倉田地域ケアプラザ
㉑	下倉田健康市場	幸ヶ丘自治会館
㉒	下倉田健康市場	下倉田町内会館
㉓	下倉田健康市場	ブロードスクエア集会所
上矢部地域ケアプラザ		TEL 811-2442
深谷俣野地域ケアプラザ		TEL 851-0121
㉔	深谷元気会	深谷俣野地域ケアプラザ

活動日、詳細は裏面の一覧をご覧ください。

- ・休止中のグループもありますので、ご参加・見学の場合は各地域ケアプラザへご連絡ください。
- ・上記、元気づくりステーション以外にも、各地域には体操教室や高齢者サロン、趣味のグループなど、様々な健康づくりグループがあります。詳しくはお近くの地域ケアプラザまでお問い合わせください。

