

令和6年4月現在

都筑区 元気づくりステーション 一覧

元気づくりステーションとは、高齢者が住み慣れた場所で、人とつながいながら、健康で生きがいのある活動的な生活を送ることができる活動の場所です。そのため、身近な地域で介護予防・健康づくりに取り組むグループ活動(元気づくりステーション)を広めています。

中川地域ケアプラザエリア

| 名前 | 場所 | 日時 | 内容 |
|----------------|--------------------|--------------------------------|-----------|
| 中川ポールウォーキング倶楽部 | 中川近辺の緑道公園など | 第1・3金曜日 第2・4月曜日 10:00～12:00 | ポールウォーキング |
| ハイビスカス | 中川中学校 コミュニティハウス | 第2・4月曜日10:00～11:30 | ヨガ(呼吸法) |

葛が谷地域ケアプラザエリア

| 名前 | 場所 | 日時 | 内容 |
|----------------|------------------------|---|-----------------------|
| おれんじポコ | しいの木台ハイツ 集会所他 | 第1火曜日10:00～11:30 第3木曜日13:30～15:00 第2・4火曜日9:30～11:30 | フレイル予防体操 ポールウォーキング |
| 都筑ポールウォーキングクラブ | 葛が谷地域ケアプラザ 区内緑道・公園等 | 第1・3火曜日9:30～12:00 | ポールウォーキング 体操 |
| ゆらの会 | 葛が谷地域ケアプラザ | 第1・3土曜日12:30～15:00 | 合唱 |

加賀原地域ケアプラザエリア

| 名前 | 場所 | 日時 | 内容 |
|------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| 健康踊りの和 | 川和連合集会所 | 第1・3月曜日10:30～12:30 | ロコモ体操 健康踊り |
| さわやかステップ体操 | 佐江戸会館 (老人憩いの家) | 第2木曜日10:00～11:45 | 体操 |
| 活いききファーム | 佐江戸せせらぎ緑道周 辺 | 第1・3日曜日9:00～11:00 | 定期的な作物の手 入れ、ラジオ体操 |

裏面もあります

東山田地域ケアプラザエリア

| 名前 | 場所 | 日時 | 内容 |
|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| 元気体操 | コンフォール東山田 第1号棟集会所 | 毎週火曜日10:00～11:00 | 体操 (女性限定) |
| 男のキッチン | 北山田地区センター | 原則第3金曜日 9:30～13:00 | 料理教室 (男性限定) |
| おしゃべり 南山田 de ランチ | 南山田町内会館 | 原則第4水曜日 10:00～13:00 (7月と12月は休み) | 交流、料理等 |
| わくわく | 緑道 (年2階程度、北山田小 学校コミュニティハウス) | 第1水曜日10:00～12:30 | 野鳥・草花観察をしな がらウォーキング |

新栄地域ケアプラザエリア

| 名前 | 場所 | 日時 | 内容 |
|------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 茅(かや)の会 | 新栄地域ケアプラザ | 第2・4火曜日10:00～12:00 (8月は休み) | ハマトレ、ストレッチ 脳トレ等 |
| スマイル | 茅ヶ崎東町内会館 | 第1・3金曜日10:00～11:30 (8月は休み) | 体操、民謡踊り スクエアステップ等 |
| きらきら健康体操 | コンフォールセンター南 集会所2階 | 第4木曜日10:30～12:00 | スクエアステップ 体操等 |
| ねこの手 | 新栄地域ケアプラザ周 辺 | 第1火曜日10:00～12:00 | ポールウォーキング |
| イオげんき会 | 港北ニュータウンイオ サロン | 第3木曜日10:00～12:00 | 体操、脳トレ、講座等 |
| てくてくウォーキング | 新栄地域ケアプラザ周 辺 | 第3火曜日10:00～12:00 | ウォーキング、スト レッチ、筋トレ等 |

【問合せ】

- 都筑区高齢・障害支援課高齢支援担当 TEL 948-2306
- 中川地域ケアプラザ TEL 910-1512
- 葛が谷地域ケアプラザ TEL 943-5951
- 加賀原地域ケアプラザ TEL 944-4641
- 東山田地域ケアプラザ TEL 590-3788
- 新栄地域ケアプラザ TEL 592-5265
- 都田地域ケアプラザ TEL 945-0076

