

みんなで一緒に
楽しく運動しましょう！！
体操・ウォーキング・脳トレ
などいろいろあるよ！
詳しくは中面を見てね！



てんぱく健康GO！プログラム

予約不要！

（平成31年4月～平成31年9月分）

いつまでも自分らしく健やかにすごすために、健康づくりをはじめましょう！

予約なしで気軽に参加できる教室（プログラム）を紹介します



天白区地域包括ケア推進会議
健康づくり部会 事務局
天白保健センター保健予防課
☎807-3917

会場	住所	行き方	実施プログラム
① 東海学園大学	中平2丁目901番地	市バス「平針南住宅」より徒歩3分	ご長寿セミナー
② 天白区役所講堂	島田二丁目201番地	市バス「島田」「坂海戸」より徒歩3分	誰でもできる健康体操
③ 天白スポーツセンター	植田三丁目1502番地	地下鉄「植田」駅より徒歩3分	ボディフィットネス 誰でもできる健康体操
④ 井口公園	井口2丁目801番地	地下鉄「原」駅より徒歩5分	てんぱく健康づくり隊
⑤ 天白公園	大字島田黒石	市バス「平針南住宅」より徒歩4分	てんぱく健康づくり隊
⑥ 戸笠公園	久方3丁目	地下鉄「相生山」駅より徒歩2分	てんぱく健康づくり隊
⑦ 上八事第3公園	元八事5丁目	地下鉄「塩釜口」駅より徒歩7分	てんぱく健康づくり隊
⑧ 天白福祉会館	池場五丁目1801番地	市バス「天白福祉会館前」より徒歩1分	歌謡リズム体操 やさしい健康体操
⑨ 梅が丘北公園	梅が丘二丁目510番地	市バス「三七川原」より徒歩7分	体操コグニサイズ
⑩ 天白区在宅サービスセンター 研修室	原一丁目301番地 原ターミナルビル3階	地下鉄「原」駅より徒歩1分	ボディフィットネス しらさぎフレンズ
⑪ おおね荘 第3集会所	大根町75番地 おおね荘内	市バス「天白消防署」より徒歩2分	ボディフィットネス トネスしまだ
⑫ 平針南コミュニティセンター	平針南一丁目113番地	市バス「平針上ノ池」より徒歩1分	認知症予防実践プログラム

各会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください

平成31年度 てんぱく健康GO！プログラム 一覧

プログラム	てんぱくヘルスカレッジ			てんぱく健康づくり隊 自主健康づくり活動				しらさぎ フレンズ	歌謡リズム体操		やさしい健康体操		いきいき健康 体操サークル	ボディフィットネス		認知症予防 実践プログラム	ボディフィットネスしまだ		
	ご長寿 セミナー	誰でもできる 健康体操		ラジオ体操・筋トレ・ウォーキング等の運動				音楽と体操	午前の部	午後の部	午前の部	午後の部	体操 コグニサイズ	健康体操		体操と脳トレ	健康体操		
問い合わせ先	保健センター ☎807-3917								天白福祉会館 ☎802-2351				東部いきいき支援センター ☎809-5555				東部いきいき 支援センター(分室) ☎808-5400		
対象者	おおむね6 5 歳以上の区民			どなたでも				60歳以上				どなたでも	60歳以上	60歳以上	どなたでも	60歳以上			
定員	300名程度	100名		制限なし				50名	40名		30名		制限なし	50名程度	50名程度	40名	20名程度		
参加費用	無料							1回500円	無料		無料		無料	1回300円	1回300円	1回300円	1ヶ月1200円		
事業内容	介護予防講座	自宅で気軽に できる運動		ラジオ体操・ウォーキング・筋トレなど				歌・コグニサイズ・ 脳トレなど	歌と映像を取り入れた、楽しい 新しい体操		脳を活性化・足腰強化して転倒 予防のための体操		公園体操	椅子に座って 運動	椅子に座って 運動	認知症予防	体操		
持ち物	水分・タオル	水分・タオル	水分・タオル	水分・タオル	水分・タオル	水分・タオル	水分・タオル	水分	水分・タオル		水分・タオル・ラップの芯		水分・タオル	水分・タオル ・上履き	水分・タオル ・上履き	タオル・上履き	水分・タオル・上履き		
会場	① 東海学園大学	② 天白区役所 講堂	③ 天白スポーツ センター	⑤ 天白公園 (東入口集合)	⑥ 戸笠公園	⑦ 上八事第3公園	④ 井口公園	⑩ 在宅サービス センター研修室	⑧ 福祉会館 集会室				⑨ 梅が丘北公園	③ 天白スポーツ センター	⑩ 在宅サービス センター研修室	⑫ 平針南 コミュニティセン ター	⑪ おおね荘第3集会所		
実施時間	13:30 ～15:30 受付13:15～	9:45 ～11:30 受付9:30～	9:45 ～11:30 受付9:30～	10:00 ～11:00	10:00 ～11:00	10:00 ～11:00	10:00 ～11:00	10:00 ～12:00※	10:00 ～12:00	13:00 ～15:00	10:00 ～12:00	13:00 ～15:00	10:00 ～10:30	13:30 ～14:30	13:30 ～14:30	10:00 ～12:00	13:30 ～14:30		
実施日	4月			※毎週月曜日 中止	第1・3水曜日 中止	第2・4水曜日 中止	第1・3金曜日 中止	第1金曜日※ただし5月は13日(月)です	4月16日(火)	4月22日(月)			4月1日(月) 4月15日(月)	4月12日(金) 4月26日(金)	4月5日(金)	4月7日(日) 4月20日(土)	4月2日(火) 4月9日(火) 4月16日(火) 4月23日(火)		
	5月		5月15日(水)							5月21日(火)	5月27日(月)	5月7日(火)		5月20日(月)	5月10日(金)	5月17日(金) 5月31日(金)	5月18日(土)	5月7日(火) 5月14日(火) 5月21日(火) 5月28日(火)	
	6月		6月13日(木)							6月18日(火)	6月24日(月)		6月29日(土)	6月3日(月) 6月17日(月)	6月14日(金)	6月21日(金) 6月28日(金)	6月1日(日) 6月15日(土)	6月4日(火) 6月11日(火) 6月18日(火) 6月25日(火)	
	7月								7月23日(火)		7月2日(火)	7月22日(月)	7月30日(火)	7月19日(金)	7月1日(月)	7月12日(金)	7月5日(金) 7月19日(金)	7月6日(土) 7月20日(土)	7月2日(火)、7月9日(火) 7月16日(火)、7月23日(火)
	8月	8月28日(水)								8月20日(火)	8月26日(月)	8月30日(金)	8月16日(金)	8月5日(月) 8月19日(月)	8月9日(金) 8月23日(金) 8月30日(金)		8月3日(土) 8月17日(土)	8月6日(火) 8月13日(火) 8月20日(火) 8月27日(火)	
	9月								9月12日(木)		9月3日(火) 9月17日(火)		9月20日(金)		9月2日(月)	9月13日(金)	9月6日(金) 9月20日(金)	9月7日(土)	9月3日(火) 9月10日(火) 9月17日(火) 9月24日(火)
備 考	健康寿命を延ばすための講座(予約不要)	予約不要	予約不要	区民による自主健康づくりグループ「てんぱく健康づくり隊」による活動 ※7月・8月・9月は午前9時集合				・外出企画(3か月に1回程度)があります。 ・日時は変更の場合があります。(実施日の2か月前に確定します。)	予約不要		予約不要 (ラップの芯を持参)		毎月第1・第3月曜日(祝休日を除く)に実施。	金曜日に実施	金曜日に実施	人数が多い場合は、時間変更もあります	原則、毎月第1～4火曜日に実施		