



予約不要！

てんぱく健康GO！プログラム

(平成29年10月～30年3月分)

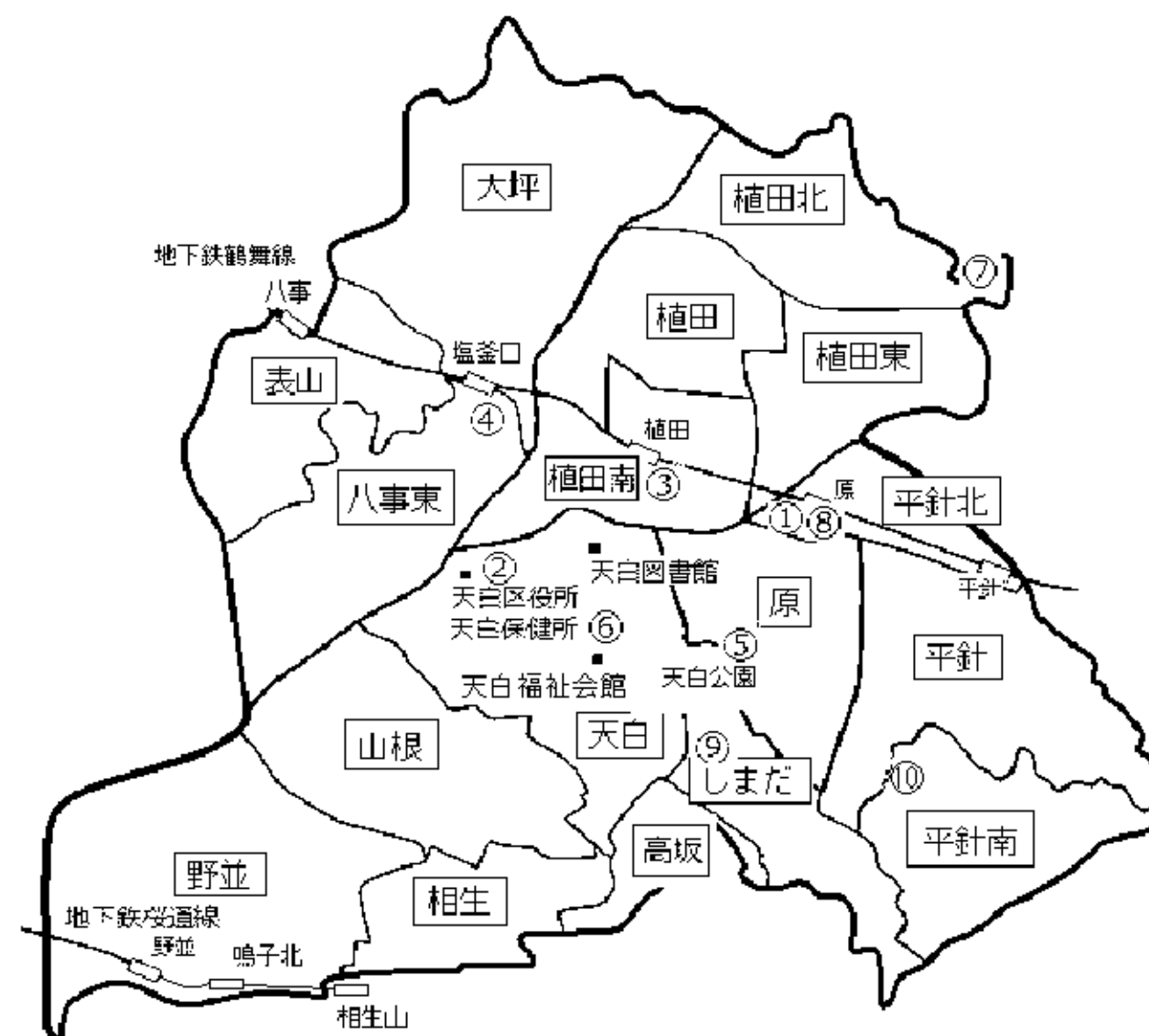
いつまでも自分らしく健やかに過ごすために、健康づくりをはじめましょう！
予約なしで気軽に参加できる体操やウォーキングなどの教室を紹介します！！

<会場一覧> 各会場で開催される教室の詳細は中面をご覧ください

会場	住所	行き方
① 天白文化小劇場	原一丁目301番地 原ターミナルビル4階	地下鉄「原」駅より徒歩1分
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
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
④ なごや生物多様性センター	元八事五丁目230番地	地下鉄「塩釜口」駅より徒歩5分
⑤ 天白公園	大字島田字黒石	市バス「平針南住宅」より徒歩4分、「溝口」より徒歩3分、「天白公園」すぐ
⑥ 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 「石薬師」「天白中学前」より徒歩3分
⑦ 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
⑧ 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
⑨ 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 「高坂荘」より徒歩4分
⑩ 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

各会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください

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！



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

平成29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				天白公園 ウォーキング	歌謡リズム体操		いきいき 健康体操 サークル	ボディフィットネス		ボディフィッ トネスしまだ	認知症予防実践プ ログラム	
	フルコース	運動コース				午前の部	午後の部						
事業内容	介護予防講座	自宅で気軽 にできる 運動	全身の筋力 アップ	ウォーキン グ・運動	ラジオ体操・ ウォーキング等 の運動	映像音楽に合わせて行う新 しい体操		体操 コグニサイズ	健康体操	健康体操 (イス)	健康体操	体操と脳トレ	
会場 ※数字は表面地 図の会場番号	① 天白文化小劇場	② 天白区役所 講堂	③ 天白スポー ツセンター	④ なごや生物多 様性センター	⑤ 天白公園 (東入口集合)	⑥ 福祉会館 集会室		⑦ 梅が丘北 公園	⑧ 天白スポーツ センター	⑧ 在宅サー ビスセンター 研修室	⑨ おおね荘 第3集会所	⑩ 平針南コミュニ ティセンター	
問い合わせ先	天白保健所 ☎807-3912					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	東部いきいき支援 センター ☎809-5555	
対象者	おおむね 6 5 歳以上の区民				どなたでも	60歳以上		60歳以上	60歳以上		60歳以上	どなたでも	
定員	300名程度	100名	100名	40名	制限なし	40名		制限なし	50名程度		20名程度	60名	
参加費用	無料				無料	無料		無料	1回300円		1か月1,200円	1 回300円	
持ち物	水分・タオル	水分・ タオル	水分・タオ ル・上履き	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・上履き		水分・タオ ル・上履き	タオル・上履き	
実施時間	13:45 ～15:30 受付13:30～	9:45 ～11:30 受付9:30～	13:30 ～15:00 受付13:15～	9:45 ～11:30 受付9:30～	10:00～ ※9月は9:00～	10:00 ～12:00	13:00 ～15:00	10:00 ～10:30	12:30 ～14:30 ※2・3月は13:30 ～14:30	13:30 ～14:30	13:30 ～14:30 ※2月20日は 12:00～13:00	10:00 ～12:00	
実施 日	10月		10月31日	10月4日 10月25日	毎 週 月 曜 日 実 施 ※ 雨 天 時 中 止	10月17日		10月2日 10月16日	10月13日 10月27日	10月6日	10月 3日、10日、17日 24日、31日	10月7日	
	11月	11月8日(水)	11月14日	11月15日		11月22日	11月7日	11月27日	11月6日 11月20日	11月10日 11月24日	11月17日	11月 7日、14日 21日、28日	11月4日 11月18日
	12月		12月19日	12月6日		12月13日	12月19日	12月25日	12月4日 12月18日	12月8日 12月22日	12月1日	12月 5日、12日 19日、26日	12月2日 12月16日
	1月		1月30日	1月17日		1月24日	1月16日	1月22日	1月15日	1月12日 1月26日	1月5日	1月 9日、16日 23日、30日	1月6日 1月20日
	2月		2月27日			2月14日	2月20日	2月24日 2月26日	2月5日 2月19日	2月23日	2月2日 2月9日	2月 6日、13日 20日、27日	2月3日 2月17日
	3月		3月13日			3月14日	3月20日	3月24日 3月26日	3月5日 3月19日	3月9日 3月23日 3月30日		3月 6日、13日 20日、27日	
備考	音楽による認知 症予防	月 1 回、火曜 日に実施	月1～ 2 回、 水曜日に実 施	月 1 回、水曜日 に実施 自主的な健康 づくりグルー プを目指すプ ログラム	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			毎月第1・第 3月曜日（祝 休日を除 く）に実施	金曜日に実施 12:30～13:30は 立位、13:30～ 14:30は椅子で の体操	金曜日に実施	原則、毎月第1 ～4火曜日に実 施	人数が多い場合 は、時間変更等も あります	