

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！



予約不要！

# てんぱく健康GO！プログラム

(平成30年4月～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 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	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
④ 天白学校体育センター 天白川緑地	菅田一丁目 504 番地	市バス「天白町菅田」より 徒歩 7 分	天白川緑地 de 健康体操
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
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
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30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			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
	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			午前の部	午後の部	体操 コグニサイズ	健康体操	健康体操	健康体操	体操と脳トレ
問い合わせ先	保健センター ☎807-3917					福社会館 ☎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) ☎808-5000	東部いきいき支援センター ☎809-5555
対象者	おおむね65歳以上の区民	おおむね65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	60歳以上	どなたでも
定員	300名程度	100名	制限なし	制限なし	制限なし	40名		制限なし	50名程度	50名程度	20名程度	60名
参加費用	無料					無料		無料	1回300円	1回300円	1ヶ月1200円	1回300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	ラジオ体操・ ウォーキング・ 筋トレなど	ラジオ体操・ ウォーキング・ 筋トレなど	映像音楽に合わせて行う新しい 体操		公園体操	椅子に座って 運動	椅子に座って 運動	体操	認知症予防
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・タオル ・上履き	水分・タオル ・上履き	水分・タオル・上履き	タオル・上履き
会場	① 天白文化 小劇場	② 天白区役所 講堂	⑤ 天白公園 (東入口集合)	⑥ 戸笠公園	⑦ 上八事第3公園	⑧ 福社会館 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	⑪ おおね荘第3集会所	⑫ 平針南 コミュニティセンター
実施時間	13:30 ～15:30 受付13:15～	9:45 ～11:30 受付9:30～	10:00 ～12:00	10:00 ～12:00	10:00 ～12:00	10:00 ～12:00	13:00 ～15:00	10:00 ～10:30	13:30 ～14:30	13:30 ～14:30	13:30 ～14:30	10:00 ～12:00
実施日	4月					4月17日(火)	4月23日(月)	4月2日(月) 4月16日(月)	4月13日(金) 4月27日(金)	4月6日(金)	4月3日(火)、4月10日(火) 4月17日(火)、4月24日(火)	4月7日(土) 4月21日(土)
	5月	5月9日(水)				5月16日(水)	5月28日(月)	5月7日(月) 5月21日(月)	5月11日(金)	5月18日(金)	5月1日(火)、5月8日(火) 5月15日(火)、5月22日(火)	5月19日(土)
	6月	6月8日(金)	6月13日(水)			6月29日(金)	6月25日(月)	6月4日(月) 6月18日(月)	6月8日(金) 6月29日(金)	6月22日(金)	6月5日(火)、6月12日(火) 6月19日(火)、6月26日(火)	6月2日(土) 6月16日(土)
	7月		7月11日(水)				7月23日(月)	7月2日(月)	7月13日(金) 7月20日(金)	7月6日(金)	7月3日(火)、7月10日(火) 7月17日(火)、7月24日(火)	7月7日(土) 7月21日(土)
	8月						8月27日(月) 8月31日(金)	8月6日(月) 8月20日(月)	8月10日(金) 8月17日(金) 8月24日(金)		8月7日(火)、8月14日(火) 8月21日(火)、8月28日(火)	8月4日(土) 8月18日(土)
	9月	9月28日(金)	9月12日(水)			9月18日(火)	9月29日(土)	9月3日(月)	9月14日(金)	9月7日(金)	9月4日(火)、9月11日(火) 9月18日(火)、9月25日(火)	9月1日(土)
備考	健康寿命を延ばすための講座(予約不要)	月1回、水曜日に実施。(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9:00に開始			歌と映像を取り入れた、楽しい、新しい体操です		毎月第1・第3月曜日(祝休日を除く)に実施。7・8月は9:00に開始	金曜日に実施	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、時間変更もあります