

わたしの地区のいこい体操



「八潮いこい体操」とは

「八潮いこい体操」は、市民が企画・運営し、仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。

全身の曲げ伸ばしが中心で、無理なくマイペースにできる健康づくりの体操をとおり、「自分たちの手で健康をつくる」ところが大きな魅力です。

保健師が定期的にお伺いし、ホットな健康情報をお届けしたり、また、専門家のアドバイスを受けられる機会を設けたりして、自分に合った健康づくりをすることができます。

日々の健康づくり活動が生活習慣病予防や介護予防につながるのも特徴です。

「八潮いこい体操」を始めるには

ご近所の仲間が集まれば、地区担当の保健師がお手伝いします。

お気軽に保健センターまでお問い合わせください。

八潮市立保健センター Tel.048(995)3381
八潮市八潮八丁目10-1

令和4年度 八潮いこい体操実施会場一覧

	会場名	開始年月日	活動日	活動状況	参加者数			町会外の受け入れ	見学者の受け入れ	いこい体操と一緒にしている活動			
					女性	男性	合計			ラジオ体操	茶話会など	歌	その他の介護予防活動等
八條	1 高木公民館	平成 18年 8月	毎週 金曜日 AM 10時～	休止中	6人	1人	7人	×	×	—	—	—	
	2 和耕公民館	平成 22年 7月	第1,2,3 水曜日 AM 10時～	—	6人	1人	7人	○	○	—	○	—	ふれあいサロン（月1回程度）
	3 幸之宮西班牙集会所（水曜日）	平成 22年 6月	第1,2,3 水曜日 PM 1時半～	—	10人	0人	10人	×	○	—	○	—	
	4 沖通り集会所	平成 22年 9月	第1,2,3,4 火曜日 AM 10時～	—	12人	0人	12人	×	○	—	—	—	
	5 鶴一公民館	平成 16年 12月	毎週 木曜日 AM 9時～	休止中	6人	0人	6人	○	○	—	—	—	
	6 宮田会館（火曜日）	平成 15年 10月	毎週 火曜日 AM 9時45分～	—	15人	0人	15人	○	○	○	—	—	
	7 宮田会館（木曜日）	平成 21年 9月	毎週 木曜日 AM 9時45分～	—	16人	0人	16人	×	○	○	年2回	—	
	8 松ノ木公民館	平成 19年 6月	毎週 月曜日 PM 1時半～	—	8人	0人	8人	○	○	—	—	—	
	9 伊草集会所	平成 18年 10月	第1,2,3,4 木曜日 PM 1時半～	—	14人	0人	14人	×	○	—	○	○	
	10 新町楽集館	平成 21年 4月	毎週 木曜日 AM 9時半～	休止中	0人	0人	0人	×	×	—	—	—	
	11 八潮団地集会所	平成 17年 10月	毎週 金曜日 AM 10時～	—	4人	0人	4人	×	○	—	—	—	おしゃべりタイム
	12 伊草団地集会所	平成 18年 3月	毎週 月曜日 AM 10時～	休止中	11人	0人	11人	×	×	—	—	—	「喜びを忘れずに」の体操
	13 グリーパ-ク第三八潮集会室	平成 18年 3月	毎週 火曜日 AM 10時～		6人	0人	6人	×	×	○	—	—	きよしのズンドコ節
潮止	14 上二丁目会館	平成 18年 3月	毎週 水曜日 AM 10時半～		2人	0人	2人	○	○	—	—	—	
	15 下木曾根会館	平成 20年 5月	毎週 木曜日 PM 2時～		13人	0人	13人	○	○	—	○	—	
	16 南川崎公民館	平成 24年 5月	毎週 金曜日 AM 10時～	休止中	8人	4人	12人	×	○	—	—	—	
	17 伊勢野公民館	平成 27年 5月	毎週 金曜日 AM 10時～	休止中	6人	0人	6人	×	○	○	—	—	
	18 上大瀬公民館（昼の部）	平成 18年 3月	毎週 月曜日 AM 10時～	休止中	8人	0人	8人	×	○	—	—	—	
	19 上大瀬公民館（夜の部）	平成 18年 4月	毎週 木曜日 PM 7時半～	休止中	8人	0人	8人	×	×	—	—	—	
	20 下大瀬公民館	平成 22年 9月	毎週 水曜日 AM 9時半～		14人	0人	14人	×	○	—	○	—	
	21 古新田公民館	平成 17年 9月	月1回 不定期 PM 1時～	休止中	15人	0人	15人	○	○	—	○	—	
	22 坊ふれあい会館	平成 17年 12月	毎週 火曜日 AM 10時～	休止中	30人	0人	30人	×	○	○	○	○	
	23 若柳公民館	平成 18年 9月	毎週 金曜日 AM 10時～	休止中	8人	2人	10人	×	○	—	—	—	
	24 京成南管理棟	平成 18年 10月	第2,4 金曜日 AM 10時～		14人	0人	14人	×	○	—	○	—	きよしのズンドコ節
	25 西古西古菫町会館	平成 31年 4月	第2,4 火曜日 AM 10時～		8人	1人	9人	×	○	—	—	—	
八幡	26 上馬場公民館	平成 20年 9月	毎週 水曜日 AM 10時半～		9人	0人	9人	×	○	—	—	—	盆踊り2曲
	27 中馬場公民館	平成 17年 7月	毎週 水曜日 AM 10時～		9人	1人	10人	×	○	○	○	—	大掃除、コロナ前（食事会、タオル体操）
	28 大曾根中町会公民館	平成 22年 4月	第1,2,3 水曜日 AM 10時～		13人	1人	14人	×	○	—	—	—	口腔体操（おしゃべりタイム30分間）
	29 大曾根西公民館	平成 19年 5月	毎週 火曜日 AM 10時～		22人	0人	22人	×	○	○	年2回	—	みんなの体操
	30 浮塚公民館	平成 19年 9月	毎週 木曜日 AM 10時～		10人	0人	10人	○	○	○	—	—	
	31 西袋公民館	平成 26年 6月	第2,4 火曜日 AM 10時～		12人	1人	13人	○	○	—	○	—	
	32 柳之宮公民館	平成 19年 5月	毎週 火曜日 AM 10時～		12人	0人	12人	○	○	—	—	—	
	33 南後谷集会所	平成 25年 6月	毎週 木曜日 AM 10時～		16人	4人	20人	○	○	○	—	—	
有志	34 やしお生涯楽習館	平成 16年 11月	毎週 月曜日 AM 9時半～		6人	0人	6人	○	○	—	—	—	きよしのズンドコ節
	35 上大瀬 安心ハウス八潮	平成 19年 1月	第1,3 土曜日 PM 1時半～	休止中	5人	1人	6人	×	×	—	—	—	
	36 八幡公民館	平成 17年 7月	毎週 火曜日 AM 10時～		4人	0人	4人	○	○	○	—	—	
	37 中央二丁目高橋道場	平成 17年 9月	毎週 水曜日 AM 10時～		4人	0人	4人	○	○	—	—	—	
	38 寿楽荘 十四日の会	平成 30年 4月	月2回 不定期 PM 1時半～		10人	3人	13人	×	○	○	忘年会	—	
	39 ふれあいの家（たんぼほカフェ）	令和 2年 12月	毎週 火曜・木曜 PM 1時～		7人	0人	7人						