

わたしの地区のいい体操



「八潮いい体操」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 TEL048(995)3381
(~R5.12) 八潮市八潮八丁目10-1
(R6.1~) 八潮市中央一丁目2-1

令和5年10月作成

「八潮いい体操」とは

「八潮いい体操」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。

令和5年度 八潮に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やっている活動			
					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～		9人	1人	10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	2人	8人	○	○	—	○	—	出前講座（年4回程度）映画会（年2回）
	3 幸之宮西班集会所	平成 22年 6月	第1,2,3 水曜日 PM 1時半～		10人	0人	10人	×	×	—	○	—	日帰り旅行
	4 沖通り集会所	平成 22年 9月	第1,2,3,4 火曜日 AM 10時～		14人	0人	14人	×	○	—	—	—	WYT
	5 鶴一公民館	平成 16年 12月	毎週 木曜日 AM 9時～	休止中						—	—	—	
	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	○	○	○	—	—	スクワット、かかと落とし、しりとり
	7 宮田会館（木曜日）	平成 21年 9月	毎週 木曜日 AM 9時45分～		18人	0人	18人	○	○	○	—	—	スクワット、かかと落とし、しりとり、WYT
	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～		15人	0人	15人	×	○	—	○	○	きよしのズンドコ節、今治タオル体操
	10 新町楽集館	平成 21年 4月	第1,3 火曜日 AM 9時半～		9人	1人	10人	×	○	—	—	—	
	11 八潮団地集会所	平成 17年 10月	第1,2,3 金曜日 AM 10時～		7人	0人	7人	○	○	—	—	—	百歳体操
	12 伊草団地集会所	平成 18年 3月	毎週 月曜日 AM 10時～		12人	0人	12人	×	×	—	—	—	リズム体操
	13 グリーパ-第三八潮集会所	平成 18年 3月	毎週 火曜日 AM 10時～		8人	1人	9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～		6人	0人	6人	○	○	—	—	—	
	15 下木曾根会館	平成 20年 5月	毎週 木曜日 PM 2時～		15人	0人	15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						—	—	—	
	17 伊勢野公民館	平成 27年 5月	毎週 金曜日 AM 10時～	休止中						—	—	—	
	18 上大瀬公民館（昼の部）	平成 18年 3月	毎週 月曜日 AM 10時～		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～		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 10時		30人	0人	30人	×	○	○	○	—	ウォーキング、ゴミ拾い
	21 古新田公民館	平成 17年 9月	月1回 土曜日 AM 10時		11人	0人	11人	○	○	—	—	—	ふれあいサロン
	22 垢ふれあい会館	平成 17年 12月	毎週 火曜日 AM 10時～	休止中						—	—	—	令和5年11月再開予定（水曜午後1時半～）
	23 若柳公民館	平成 18年 9月	毎週 金曜日 AM 10時～	休止中						—	—	—	
	24 京成南管理棟	平成 18年 10月	第2,4 金曜日 AM 10時～		10人	0人	10人	×	○	—	○	—	きよしのズンドコ節
八幡	25 西古西古菰町会館	平成 31年 4月	第2,4 火曜日 AM 10時～		8人	1人	9人	×	×	—	—	—	
	26 上馬場公民館	平成 20年 9月	毎週 水曜日 AM 10時～		8人	0人	8人	×	○	—	—	—	盆踊り2曲
	27 中馬場公民館	平成 17年 7月	第1,2,3,4 水曜日 AM 10時～		9人	1人	10人	×	○	○	○	—	大掃除、脳トレ
	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	×	○	—	—	○	
	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	—	
	30 浮塚公民館（木曜日）	平成 19年 9月	毎週 木曜日 AM 10時～		15人	0人	15人	○	○	○	○	○	かかと上げ
	31 浮塚公民館（日曜日）	令和 4年 4月	毎週 日曜日 AM 10時～		14人	0人	14人	○	○	○	○	—	かかと上げ
	32 西袋公民館	平成 26年 6月	第2,4 火曜日 AM 10時～		16人	1人	17人	×	○	—	—	—	
	33 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	○	○	—	—	—	
	34 南後谷集会所	平成 25年 6月	毎週 木曜日 AM 10時～		20人	5人	25人	×	○	○	—	—	
有志	35 やしお生涯学習館	平成 16年 11月	毎週 月曜日 AM 9時半～		9人	0人	9人	○	○	—	—	—	きよしのズンドコ節
	36 八幡公民館	平成 17年 7月	毎週 火曜日 AM 10時～		6人	0人	6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	×	○	○	○	—	
	39 ふれあいの家（たんぽぽカフェ）	令和 2年 12月	毎週 火曜・木曜 PM 1時～		10人	0人	10人			—	○	—	