

わたしの地区のいこい体操



「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
八潮市中央一丁目2-1

令和7年10月作成

「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し、「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届けたり、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7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に行っている活動			
					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~		7人	2人	9人	×	×	—	—	—	
	2 和耕公民館	平成 22年 7月	毎週 水曜日 AM 10時~		7人	3人	10人	○	○	○	○	—	出前講座、ボッチャ
	3 幸之宮西班牙集会所	平成 22年 6月	第1,2,3 水曜日 PM 1時半~		12人	0人	12人	×	○	—	○	—	日帰り旅行（リンゴ狩り）
	4 沖通り集会所	平成 22年 9月	第1,2,3,4 火曜日 AM 10時~		19人	0人	19人	×	○	—	—	—	
	5 鶴一公民館	平成 16年 12月		活動終了			0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~		13人	0人	13人	×	○	○	○	○	しりとり、スクワット、踵上げ、パタカラ体操、替え歌
	7 宮田会館（木曜日）	平成 21年 9月	毎週 木曜日 AM 9時45分~		19人	0人	19人	×	×	○	○	—	しりとり、後出し負けじゃんけん、ストレッチ
	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~		16人	0人	16人	×	○	—	○	○	忘年会
	10 新町楽集館	平成 21年 4月	第1,2,3 火曜日 AM 9時半~		7人	3人	10人	×	○	—	—	—	ボッチャ、脳トレ
	11 八潮団地集会所	平成 17年 10月	毎週 金曜日 AM 10時~		7人	0人	7人	○	○	—	—	○	
	12 伊草団地集会所	平成 18年 3月	毎週 月曜日 AM 10時~		15人	0人	15人	×	×	○	—	—	
	13 グリーソン第三八潮集会室	平成 18年 3月	毎週 火曜日 AM 10時~		12人	1人	13人	×	×	○	—	—	
潮止	14 上二丁目会館	平成 18年 3月	毎週 水曜日 AM 10時半~		8人	1人	9人	○	○	—	—	—	
	15 下木曾根会館	平成 20年 5月	毎週 木曜日 PM 2時~		11人	0人	11人	×	○	—	○	○	お話し会、カラオケ会、百歳体操
	16 南川崎公民館	平成 24年 5月		休止中			0人			—	—	—	
	17 伊勢野公民館	平成 27年 5月		活動終了			0人			—	—	—	
	18 新田公民館	令和 6年 9月	毎週 月曜日 PM 1時半~		14人	1人	15人	×	○	—	—	—	
	19 上大瀬公民館（昼の部）	平成 18年 3月	毎週 月曜日 AM 10時~		4人	0人	4人	×	○	—	—	—	
	20 上大瀬公民館（夜の部）	平成 18年 4月	毎週 木曜日 PM 7時半~		10人	0人	10人	×	×	—	○	—	
	21 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
	22 古新田公民館	平成 17年 9月	月1回 土曜日 AM 10時		8人	0人	8人	×	○	—	—	—	
	23 堀ふれあい会館	平成 17年 12月	第3 水曜日 PM 1時半~		8人	0人	8人	○	○	—	—	○	塗り絵
	24 若柳公民館	平成 18年 9月		休止中			0人			—	—	—	
	25 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、グラウンドゴルフ
	26 西古西古茜町会館	平成 31年 4月		休止中			0人			—	—	—	
八幡	27 上馬場公民館	平成 20年 9月	毎週 水曜日 AM 10時~		10人	0人	10人	○	○	—	○	—	盆踊り
	28 中馬場公民館	平成 17年 7月	毎週 水・日曜日 AM 10時~		16人	1人	17人	○	○	—	—	—	百歳体操、脳トレ、大掃除
	29 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	×	○	—	—	○	
	30 大曾根西公民館	平成 19年 5月	毎週 火曜日 AM 10時~		18人	0人	18人	×	○	○	○	—	
	31 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	○	○	○	○	○	百歳体操一部、かかと上げ
	32 浮塚公民館（日曜日）	令和 4年 4月	毎週 日曜日 AM 10時~		15人	0人	15人	○	○	○	○	○	百歳体操一部、かかと上げ
	33 西袋公民館	平成 26年 6月	第2,4 火曜日 AM 10時~		19人	1人	20人	○	○	—	—	—	
	34 柳之宮公民館	平成 19年 5月	毎週 火曜日 AM 10時~		14人	0人	14人	○	○	—	—	—	
有志	35 南後谷集会所	平成 25年 6月	毎週 木曜日 AM 10時~		18人	2人	20人	○	○	—	—	—	
	36 やしお生涯楽習館	平成 16年 11月	毎週 月曜日 AM 9時半~		9人	0人	9人	○	○	—	—	—	
	37 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	○	○	—	—	—	
	38 中央二丁目高橋道場	平成 17年 9月		活動終了			0人			—	—	—	
	39 寿楽荘 十四日の会	平成 30年 4月	月2回 不定期 PM 1時半~		6人	2人	8人	×	○	○	○	—	
40 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	○	○	—	○	—	