

## 北区健康づくりグループ紹介紙

# 健康づくりは仲間づくり

健康に関する活動を定期的に行っている北区内のグループを紹介します。  
区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりの場として参加してみませんか。

- 詳細については各グループにお問い合わせください。
- 参加を希望する方は、事前に連絡担当者の方にご連絡のうえ、服装、持ち物などを確認してご参加ください。
- このパンフレットは北区役所健康推進課健康づくり推進係、健康増進センター、王子健康支援センター、赤羽健康支援センター、滝野川健康支援センターでも配布しています。  
また、北区ホームページ<http://www.city.kita.tokyo.jp/>にも掲載しています。

### 運動(ウォーキング)



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
ウォーキングの会	木本郁子	木本郁子	3915-7018	交通費等実費	都内	年間6~7回	都内の名所・史蹟を見学する
さわやかウォーキング	服部順一	服部順一	3912-7548	年額4800円	都内・東京近郊	体験参加毎週木曜	歩くことを実践して、仲間と元気に楽しく活動!
歩歩の会	加藤尚武	加藤尚武	3919-2437	年額1200円	第2木曜午前:都内各所 第4木曜午後:飛鳥山他	月2回第2・4木曜	①月別に5つのグループが交代でコースづくり②ニュース発行
楽歩会	千葉守	室岡彦衛	090-3518-3276	年額1500円	東京都内及び近郊	月1回第3金曜	楽しみながら歩こう!8月は毎年暑気払い開催。(現在会員数21名)
テクテク倶楽部	大塚美耶子	大塚美耶子	3902-1080	年額2400円	都内及び郊外	月1~2回の水曜	無理のない歩程で約2時間、6kmが基準。年2・3回、弁当持参の1日コース有。

### 運動(体操等)



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
アカアアアアプラスタジオ	磯野早苗	磯野早苗	3907-4156	入会1000円 月額4000円	赤羽文化センター	月3回月曜 午後1時30分~3時	ハワイアンフラ。区民まつりに参加。
健康教室「ナイスライフ」	渡部光晴	峰岸一子	3918-0793	月額2300円	滝野川会館他	月3回水曜 午後1時30分~3時	健康体操・リズムウォーキング・軽いダンス
エアロ・ワン	深澤有紀子	深澤有紀子	3903-3827	月額3000円	北区神谷会館	毎週水曜 午前9時30分~11時30分	中高年のエアロビクスとストレッチ
Jエアロビクラブ	下妻春子	下妻春子	3908-0072	月3回2000円	王子第五小学校	毎月第1~3木曜 午後7時~8時	高齢者向けのソフトなエアロビクス
快眠・ヨガの会	安西 務	安西 務	3911-7231	入会500円 年額1000円	滝野川文化センター2F 滝野川会館4F	月1回第2火曜 午前10時~11時30分	簡単なヨガを中心に健康づくりと快眠に向けてのリラクゼーション
3BRリズム体操「ひまわり」	本橋美智代	寺田秀子	3902-3599	入会1000円 月額3000円	十条台ふれあい館 第1ホール	月4回水曜 午前10時10分~11時40分	音楽に合わせて楽しくストレッチ・筋力運動などを行う
ストレッチ体操の美園会	榎本悦子	榎本悦子	3909-0735	月額1750円	東京シティ信用金庫 東王子支店 3階集会室	毎週金曜 会場入室午後1時30分・退出午後3時30分 【体操時間午後1時50分~午後3時20分】	遊び、語らいを交えての健康保持運動、認知症予防体操
ダンベラーズ	小野口操	小野口操	3919-6055	年額3000円	滝野川文化センター	第2・4火曜 午前	リズム体操、転倒予防体操、さくら体操、ラジオ体操、練功十八法、キヨシのズンドコ節体操、ウォーキング
滝野川ヨガ・フレンド	柏木 修	柏木 修	3900-0434	入会1000円 月額2000円	滝野川体育館第2武道場	毎週火曜 午後1時15分~2時30分	初心者も心配なく参加できる中高年向けのヨガ

グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
ベル21の会	野澤節子	野澤節子	3902-0914	月額3000円	志茂ふれあい館	月3回木曜 午前10時～正午	健康体操、ボール、ラバー体操、ストレッチ
マンボダンス さつき会	手川信子	手川信子	3902-2675	月額500円	志茂ふれあい館	毎週日曜 午前9時～11時30分	楽しい曲目を選んでマンボダンス、高齢者向け体力づくり、皆若さ一杯です。
北区ヨーガの会	保坂京子	保坂京子	090-9854-2364	月額2500円	水曜：赤羽ふれあい館 金曜：滝野川会館	第1～3水曜 午前10時15分～11時45分 第1～3金曜 午前10時～11時30分	ヨーガのポーズと呼吸法を楽しみながら、心と体をリラックス・リフレッシュ！！
アミューズメント ダンスイング	佐山マユミ	神津真理子	5972-1287	月額5000円	中央公園文化センター	毎週水曜 午前10時～11時30分	ストレッチを中心としたジャズダンスサークル
健康美クス	遠野淳子	友部由美子	3960-0614	入会3000円 月額3000円+ 会場費	浮間ふれあい館	毎週木曜	楽しい音楽で動いているうちに、昨日より元気な体に…
気功くらぶ 水よう会婦人部	横山多嘉子	横山多嘉子	3949-4705	年会費500円 月会費400円	名主の滝 老人いこいの家3F	第1・3土曜 午後1時～3時30分	リラックスヨガ、ストレッチヨガ、脳トレ指体操、気功八段錦、舌根体操、さくら体操、五錦技
Jasper (ジャスパー)	池之野礼子	池之野礼子	jasper200701@yahoo.co.jp	日額1000円	西ヶ原子どもセンター	週1回程度(土曜)	軽快な音楽を聞きながら、ストレッチとジャズダンスで心と体をリフレッシュ
らくらくストレッチ ヨガ(東十条)	小宮良子	小宮良子	3949-8053	入会1000円 月額3000円	東十条ふれあい館 和室	毎週火曜 午後1時30分～3時	中高年女性・運動が苦手な方でも。ヨガの呼吸法を取り入れたストレッチ
らくらくストレッチ ヨガ(王子)	小宮良子	小宮良子	3949-8053	入会1000円 月額2000円	王子ふれあい館 和室	毎週土曜 午後1時30分～3時	中高年女性・運動が苦手な方でも。ヨガの呼吸法を取り入れたストレッチ
ダイヤビック北	佐藤三代子	佐藤三代子	3909-9406	入会1000円 月額1000円	中央公園文化センター	毎週金曜 午前9時30分～11時30分	マンボダンスを毎週行います
ベルチェリーズ	黒瀬恭子	黒瀬恭子	3919-0246 090-1553-4538	入会1000円 年額1000円	読売新聞東京北工場 共用ホール他	原則第2・4水曜、 及び第5水曜 午後1時～3時	さくら体操でウォームアップ。簡単なエアロビクスを軸に、曲に合わせてダンス体操を行う。腰回し運動でクールダウン。
ダンスイング それいゆ	岸本和子	岸本和子	070-5454-5445	月額4500円	中央公園文化センター	毎週金曜 午後7時30分～9時	ストレッチで体をほぐし、みんなで楽しくジャズダンス。
EQ(一休) スマイル	小室桃子	二胡(ニコ)	3905-5096	日額500円	主に赤羽文化センター	①第2週日曜 午後2時～3時 ②第1,3,5週月曜 午後6時30分～7時30分 ③第4週月曜 午後2時～4時	①、②笑いヨガ(ヨガの呼吸法を使って笑う) ③脳活・認知症ケアゲーム
ALスポーツ クラブ	石関きみ子	木村絹子	3900-5272	入会2000円 月額2000円	滝野川西ふれあい館	毎週土曜 午前10時～11時30分	呼吸法 健康体操
ストレッチヨガ スマイル	加藤清美	小島 道	090-6137-0014	入会2000円 月額3600円	元氣ふらぎ2F 第二和室 詳細はお問い合わせ ください	①月4回金曜 午前10時～11時30分 ②月4回水曜 午後7時30分～9時	女性の集まりです。ストレッチ・ヨガのポーズで心と体をほぐし整える。
神谷ストレッチ クラブ	野島久美子	野島久美子	3598-1804	月額1500円	神谷ふれあい館	毎週木曜 午後7時～9時	ストレッチ全般及び認知症予防脳トレ体操

## 運動(水中運動)



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
アクアウォーキング 研究会 アクアフレンド	松本桂江	松本桂江	3915-4284	通信費月300円 参加費無料	北区内施設 詳細はお問い合わせ ください	月3回 第1・3土曜 午前11時～ 正午 第2火曜 午後3～4時	水中ウォーキング・ サポートボランティア

## 運動(気功・太極拳等)



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
気功と太極拳の会	坂本とよ子	坂本とよ子	090-9237-5008 048-652-1370	入会1000円 月額3500円	赤羽文化センター 及び赤羽会館	月4回 木曜午前	気功・八段錦・太極拳・呼吸法他
北区太極拳如月会	土田 亮	水曜日： 渡辺正明 土曜日： 土田亮	水曜日： 3914-8038 土曜日： 3872-8645	入会1000円 月額3000円	水曜：王子五丁目団地 集会室 土曜：神谷ふれあい館	毎週水曜午後7時～8時30分 毎週土曜午前10時～正午	楊名時健康太極拳・練功十八法・八段錦 (※見学自由)
太極拳 「ほうおう会」	林みよ子	林みよ子	5970-1645	月額3000円	桐ヶ丘体育館	第2～4金曜 午前10時10分～11時30分	太極拳。なごやかな雰囲気の中、基礎から丁寧に指導しています。
智能気功愛好会	糸賀 統	糸賀 統	3909-3819	入会1000円 月額3000円	中央公園文化センター (多目的室)	毎週火曜	気功。健康増進を目的とした基本功法と付随する功法で、身体をゆっくり動かし気血のめぐりを促します。
中国木蘭拳研究会	海京 (かいきょう)	海京 (かいきょう)	3927-3707	中国木蘭拳(初級代として 4200円(計6時間) 70歳以上の方 3000円(計4時間))	ココキタ 他	月2回(合計6時間) 午前9時～正午 70歳以上の方 月2回(合計4時間) 午前と午後ご自由に 選べます。(午後1時～)	単扇、単剣、双扇3曲同時進行
王子太極拳クラブ	林 健一	林 健一	3919-8969	月額4500円	王子小学校体育館	毎週月曜 午後6時30分～9時 (月4～5回)	陳式太極拳老架式の普及・研鑽
飛鳥山太極拳 愛好会	白岩 清	島田裕幸	3894-5277	年額1000円	飛鳥山公園広場	毎朝6時45分～7時30分 (雨天は除く)	①ストレッチ ②簡化24式太極拳 ③48式太極拳
北区健身気功の会	大東愛子	大東愛子	090-1266-8645	月額1500円	十条台ふれあい館 和室	月2回(第1・3火曜)	講師指導によって、香功・易筋経などの養生のための気功を学ぶ。
気功木曜会	中井川淳	中井川淳	090-3547-6117	入会1000円 月額3000円	中央公園文化センター	毎週木曜 午前10時～正午	健康で長生きを目指して和気あいあいと気功の練習をしています。初心者歓迎。
瞑想の会	木村寿行	木村寿行	090-2557-2749	月額1500円	赤羽文化センター	月1回日曜 午前10時20分～11時30分	心身のリフレッシュ！ストレス解消に効果のある瞑想法を学べます。
わくわく太極拳	連 和郎	石井文夫	3906-0604	無料	赤羽公園	月・火・木曜 午前8時～9時 (雨天中止)	太極拳の練習(初歩から中級) ※初めてでも扇子、42式剣を楽しく学べます。
赤羽太極拳	石井文夫	石井文夫	3906-0604	毎月500円	赤羽公園 (雨天時：ビデオ学習会 夏期：室内会場)	毎週土曜 午前9時～11時	楊式太極拳。簡化24式・扇子36式・42式剣練習 ※初級コース、随時スタート
きらきら太極拳	後藤涼子	後藤涼子	090-5402-3872	1回1000円	王子ふれあい館 中央公園文化センター 他	月3回金曜午前	きらきらした毎日を送るため、24式太極拳と36式太極扇を講師指導のもと楽しく練習しています。幅広い年齢層(30代～70代)が集まっています。
太極拳 泉会	齋藤裕	金沢ゆう子	3910-2136	入会1000円 月額2500円	滝野川体育館	毎週木曜	太極拳をゆったりすることで足腰を強化し、呼吸を深くし健康維持を目指しています。

## 運動(全般)



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
新生さくら会	谷口佳子	谷口佳子	3828-7900	年額1000円	滝野川文化センター	月1回第4金曜 午後1時30分～3時30分	中高年の転倒予防と健康維持に役立つ運動
さくら貝	谷口佳子	谷口佳子	3828-7900	無料	ココキタ	月1回第2土曜 午後2時～3時30分	毎日の食事バランス等を話し合い体力維持につながる運動を行う
北区レインボーズ	石田慎一	石田慎一	3908-3421	月額1000円	新荒川大橋野球場 (E面)	毎週月・金曜 (夏)午前8～10時 (冬)午前9～11時	グラウンドゴルフ、8ホールを5ラウンド(約2時間)
JOY(ジョイ)	佐々木祐子	飯岡二三枝	3913-2554	年額24000円 別途保険料 (希望者のみ)	東十条ふれあい館 他	毎週月曜午前(月3回)	チューブやボールで筋トレ、軽いエアロビクス、正しいウォーキング

# 栄 養



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
オリーブの会	足立あや子	足立あや子	6322-0709	調理実習費 500円	滝野川文化センター 2F料理室	毎月第2金曜 午前10時～正午	料理実習
クッキング ダンディーズ	押木孝一	押木孝一	3909-0145	年会費1000円 毎回材料費 500円程度	健康増進センター 他	年4～8回第3土曜 午前9時30分～午後1時頃	ヘルシー健康料理づくり 対象40～64歳ぐらいまでの男性
PPK会	室 隆視	室 隆視	3901-0005	年会費1000円 食材費実費	健康増進センター ココキタ(2F)	月1回第1木曜 午前9時～午後1時	料理実習、レシピの作成
HOKUTO モダンボーイズ	戸井田富夫	島田裕幸	3894-5277	料理実費のみ 600円	滝野川文化センター 2F料理室	料理教室：毎月1回 その他行事：毎月1回	料理教室、その他 (ウォーキング、ボランティア参加)
前掛ボーイズ	糸井重夫	熊井浩人	3919-4725	年額1200円 材料費500～ 1000円	赤羽文化センター 北区保健所 他	月1回程度	男性の調理実習を基本にし、健康づくりと奉仕活動
バランス クッキング	横尾ハツエ	横尾ハツエ	3900-7838	年会費500円	健康増進センター	第2・4金曜 午前10時～午後2時	高齢者が自宅で作れるメニューの作成 と高齢者の料理グループのサポート
ゆっくり ダイエット会	室 隆視	室 隆視	3901-0005	年会費1000円 必要の都度 500円	北区保健所(講堂・栄養室)、 名主の滝老人いこいの家 (3F)	月1回第1金曜 午前10時～正午	ダイエットの食生活、体操 体重・ウエスト等測定年1回
ノース・ビュー	谷島美和子	谷島美和子	090-5492- 9389	料理時の材料 費・外出時の 交通費	健康増進センター・屋外 外出(ウォーキング等)	月1回第2土曜 (料理・年4回) 健康増進センター休 館の間活動休止	塩分・脂質を減らした野菜たっぷりな 料理作り。外出(ウォーキング等)
しゃもじい滝野川	猪鼻喜久雄	猪鼻喜久雄	090-2424- 1547	年会費3000円 1回500円	滝野川文化センター 2F料理室	料理：月1回第2火曜 午前9時30分～正午 その他行事：年数回	60代～80代の男性を対象とした簡単な ヘルシー料理実習と健康づくりの活動
無限の会	大島環明	大島環明	3911-8003	その都度実費	健康増進センター4回 (決定) ココキタ2回(予定)	年間6回 ①例会2019年4/17、 6/19、10/16、2020年 2/12の4回 ②特別会2019年7/17、 11/20の2回 各水曜	中高年男性の料理教室

# 栄養(共食の場づくり)



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
彩々会	横山多美子	横山多美子	3913-7428	無料	ココキタ (カフェばれっと)	第2水曜、第4火曜	喜んでもらえる食事作り
ふれあい食事会 「彩々会」	新沼清子	新沼清子	5390-1652	無料	健康増進センター別館	毎月第1・3金曜 午前9時～午後1時30分	健康増進につながる料理作りと食事会の 運営
火曜ゆう友会	上原邦子	上原邦子	080-5175- 4155	無料	健康増進センター別館	月2回 第2・4火曜	高齢者ふれあい食事会の運営
会食101	青田照子	青田照子	3911-4850	1回400円 (食事代)	東十条商店街事務所	月2回第1・3水曜	「楽しくおいしく」をモットーにお腹 も心も満腹になってもらえるような高 齢者向け食事会の運営
会食おいしん歩	栗原洋美	栗原洋美	6454-4356	無料	健康増進センター別館	月2回	高齢者のための食事作り
さんさん会	綿谷恵美子	綿谷恵美子	3909-7344	無料	健康増進センター別館	月2回第2・4金曜	高齢者向けに体に優しい食材を利用し た料理を作ります。
ふれあい食事会 「交流館ハッピー」	熊井浩人	熊井浩人	3919-4725	無料	志茂子ども交流館	毎月第2・4月曜午前9時～ その他月2回午前10時～	食事会運営と調理実習
豊島のお茶の間	石塚理子	石塚理子	3912-1939	1回400円 (食事代)	豊島中央通り商店街 事務所	月2回第1・3火曜	商店街と連携した食事会運営と街づく り活動
会食 サクラ草	佐藤絹代	佐藤絹代	3960-9553	1回400円 (食事代)	浮間ふれあい館	月2回第1・3月曜	明るく元気で楽しい高齢者向けの食事会 運営
ヘルシーパールの 会	鈴木文子	鈴木文子	3907-0565	1回400円 (食事代)	健康増進センター別館	月2回第2・4水曜 (月1回あり)	食事会運営
桜の木	佐藤絹代	佐藤絹代	3960-9553	1回400円 (食事代)	浮間ふれあい館	月2回第1・3木曜	高齢者向け食事会の運営(介護予防)
西が丘グループ	佐藤征子	佐藤征子	3909-1902	1回400円 (食事代)	西が丘ふれあい館	月2回第2・4木曜	高齢者向け食事会の運営
食の社	山森義雄	山森義雄	3902-0409	1回400円 (食事代)	志茂2丁目町会会館	毎月第2・4火曜	食事会の運営 お弁当+手作り汁物、おたのしみ会

グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
エモルテル 〈永遠〉	上山澄江	上山澄江	3906-8675	無料	健康増進センター別館	月2回第2・4木曜	バランスのとれた食事作り
桜会	伊藤房子	伊藤房子	3906-3165	1回400円 (食事代)	勝船	月2回第1・3木曜	高齢者向け食事会の運営
手打ちそば 松月庵Aグループ	桜井節子	桜井節子	3966-1978	1回400円 (食事代)	手打ちそば松月庵	月2回第1・3金曜	高齢者の健康増進の食事会運営。手打ちそば松月庵と提携。
手打ちそば 松月庵Bグループ	関 坂枝	関 坂枝	3968-1164	1回400円 (食事代)	手打ちそば松月庵	月2回第2・4金曜	高齢者の健康増進の食事会運営。おそばを食べて楽しく元気に。
すみれ会	今井敏子	今井敏子	3907-3597	1回400円 (食事代)	勝船	月2回第2・4木曜	高齢者向け食事会の運営
こみやA	松岡菊江	松岡菊江	3913-4539	1回400円 (食事代)	こみや	月2回第1・3木曜	高齢者向け食事会の運営
ふなっこ	荒井紀子	荒井紀子	3911-2126	1回400円 (食事代)	こみや	月2回第2・4木曜	高齢者向け食事会の運営・こみやB
豊島の台所	石塚理子	石塚理子	3912-1939	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月1回第2日曜	食を通して仲間づくり
ココキタ	青田照子	青田照子	3911-4850	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2回第1・3火曜	バランスのとれた食事作り
すまいる	熊田元次	熊田元次	5390-6188	1回400円 (食事代)	健康増進センター別館	月2回第1・3水曜	高齢者に楽しく、塩分控えめの食事会を目指します。
ハーツィーズ	篠田敬子	篠田敬子	3902-4435	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	第1・3水曜	高齢者ふれあい食事会の運営
わかば	栗原洋美	栗原洋美	6454-4356	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2回第2・4土曜	バランスのとれた食事作り
たんぼぼ	篠田敬子	篠田敬子	3902-4435	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2～3回	商店街と連携して栄養バランスの取れた食事作り、生産地との交流、各イベントへの参加
くちなし	松村 操	松村 操	3927-5986	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2回	季節の食材を少しでも取り入れてメニュー作りを!!
くれよん	青塚妙子	青塚妙子	3915-4426	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2回	食を通して街づくり
アンソレイユ	加藤正枝	加藤正枝	3919-5990	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月1回第4日曜	食を通して仲間づくり
カトレア	横山多美子	横山多美子	3913-7428	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2回	楽しく食事作り
彩花	新沼清子	新沼清子	5390-1652	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	毎月第2・4金曜 午前9時～午後4時	健康増進につながる料理作りと食事会の運営
味彩	池島和江	池島和江	3911-1158	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月1回第1日曜	楽しい食事作り
案山子	綿谷恵美子	綿谷恵美子	3909-7344	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月1回	バランスの取れた食事作り
幸木	小澤信子	小澤信子	3902-7536	1回400円 (食事代)	中華料理「和幸」	月2回第1・3月曜	高齢者向け食事会の運営
中夏の会	松井順子	松井順子	3902-1914	1回400円 (食事代)	中華料理「和幸」	月2回第2・4月曜	高齢者向け食事会の運営
ABCクッキング	松村 操	松村 操	3927-5986	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月3回	料理を思い出して来店下さることを心がけて!!
カサブランカ	上山澄江	上山澄江	3906-8675	1回400円 (食事代)	ル・ウエスト	月2回第1・3火曜	洋食店の楽しい食事会協力員
水芭蕉	後藤啓子	後藤啓子	3919-1728	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月1回	手作り料理でおもてなし

グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
クローバー	青塚妙子	青塚妙子	3915-4426	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	毎月2回	バランスのとれた食事作りとおもてなし!!
モクレンの会	石井弘子	青田照子	3911-4850	1回400円 (食事代)	ル・ウエスト	月2回	食事会の運営
せをりい会	清水光昌	清水光昌	3906-8298	無料	せをりい	月2回第1・3金曜	高齢者向け食事会のお手伝い
はれやか	後藤啓子	後藤啓子	3919-1728	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	第1・3木曜	手作り料理でおもてなし

## その他の健康づくり



グループ名	代表者	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動頻度	活動内容
はつらっシニアサロン	榎本武男	榎本武男	090-3574-5152	年額1000円	滝野川文化センター	月1回木曜 午前10時～正午	健康体操（筋力トレーニング） 食事会（バランスのよい食事） 歯、口に関する勉強会、詩吟等
ふれあい会	斎藤陽子	野村雅子	3915-6668	月額300円	志茂ふれあい館	第1火曜 午後1時30分～2時30分	ピアノ伴奏によるコーラス、年1～2回 施設訪問と食事会
健康づくりの会	桜井健二	桜井健二	3919-6020	入会1000円 年額3000円他	中央公園	第2火曜 午後1時30分～3時30分	指圧による健康づくり
健康麻雀 あすなる	吉葉 浩	松島一男	090-2216-7773	6か月2000円	志茂ふれあい館	毎月第2・4月曜	半荘4回。一日楽しく過ごし、元気に なりましょう。
みんなで歌おう会	内田晴美	内田晴美	090-8310-4020	入会300円 月額1000円	赤羽文化センター	第3土曜 午前10時～正午	童謡や唱歌、懐かしの歌などを皆で歌 い、健康づくり、仲間づくりをする。
エッセイ作文の会	生田玲子	岩井俊一郎	080-9994-8504	月会費3000円	赤羽文化センター	第2・4土曜 午後1時30分～3時	エッセイを書いてイキイキ健康に！
お口元気サポーター	古市照子	古市照子	090-2300-5887	無料	ココキタ (カフェぱれっと)	月2回	口腔機能の大切さについて、普及・啓 発活動を行う。
健康EIG会	高木光雄	高木光雄	6314-3146	年額2000円	元気プラザ 神谷ふれあい館	第3水曜 年16回程度 午前10時～正午	ストレッチ等健康活動栄養講座ウオー キング、施設見学等
元気になる！ 健康うたごえ 倶楽部	菅原里奈	菅原里奈 大八木香住 (アコディオン)	6677-0572	1回1000円 (10回受講 で1回無料)	東十条ふれあい館 他	月1回第3火曜	声を出すこと、歌うことは最良の健康 法につながります。また免疫力を高 め、認知症の予防にも良いとされてい ます。ボイストレーニングで老化を防 ぎ元気になりましょう。
医療費節約Café	市村のぼる	市村のぼる	no1@live.jp	無料	区内公共施設 自治会・集会室 他	出前講座(無料)	医療費ゼロの生活習慣 医療費・介護費・クスリ代の減らし方を 学び実践する。
早池峰吟詠会	吉村実花子	吉村実花子	090-8179-8676	入会1000円 日額500円	赤羽岩淵中学校	第1・3・5日曜	大きな声で漢詩を吟じます。腹式呼吸 で健康に良いです。流派不問。
短歌グループ 美善の会	甚内鈴子	甚内鈴子	3909-5812	入会1000円 月額1500円 体験無料	赤羽文化センター	毎月第2火曜 午後1時30分～	講師を迎え短歌の実作を楽しく勉強し ております。体力だけでなく、知への 刺激も大切と思い活動中です。
元気deおわん 猫	松野敦子	松野敦子	090-7595-5000	日額200円	滝野川会館	第2・3火曜 午後1時30分～3時30分 又は第3か第4土曜 午前10時～正午	生演奏（ギター・ピアノ）で、童謡・ 唱歌・昭和歌謡を皆で元気に歌って います。上手い下手は関係なく声を出 して元気になろう！と楽しい会です。
中国茶 水仙(武夷山)の会	石井明美	石井文夫	3906-0604	日額400円	赤羽文化センター 他	月2～3回	・中国茶の作法 ・聞香杯で香りを楽しむ ・健康の茶を学ぶ
こころとからだ の 元気Lab.(ラボ)	堀口美智子	堀口美智子	3902-1387	日額100円	赤羽文化センター 他	月1回	アロマやハンドタッチで心と体の健康 づくり。 香りと指先の運動でストレス解消や介 護予防をしましょう！
赤羽健康クラブ	神田なつみ	神田なつみ	090-8310-4020	入会300円 月額2000円	赤羽文化センター	第2・4土曜日 午前10時～正午	予防医療の勉強会、交流会。

●詳細については各グループにお問い合わせください。

●参加を希望する方は、事前に連絡担当者の方にご連絡のうえ、  
服装、持ち物などを確認してご参加ください。

発行 北区健康福祉部健康推進課 TEL:3908-9068  
令和元年7月（最終更新日:令和元年7月16日）  
刊行物登録番号31-2-034