

令和5年度 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、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<https://www.city.kita.tokyo.jp/>にも掲載しています。

運動(ウォーキング)

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容



歩歩の会

- ①加藤尚武 ②高橋弘子
- ③080-5180-8825
- ④年額1000円
- ⑤飛鳥山公園
- ⑥第4木曜日
- ⑦ウォーキング、体操。

テクテク倶楽部

- ①大塚美耶子 ②大塚美耶子
- ③080-5039-4155 ④交通費(当日)
- ⑤北区を中心とした23区内の公園・名所・旧跡
- ⑥毎月水曜日1~2回
- ⑦楽しく五感を感じウォーキング。



運動(体操等)

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

健康教室「ナイスライフ」

- ①渡部光晴 ②平尾美千子
- ③090-4174-6933
- ④月額3000円 ⑤滝野川会館他
- ⑥月3回水曜日
- ⑦ストレッチ、筋カトレーニング、ダンス、ウォーキングを通して健康づくり。

エアロ・ワン

- ①林加代子 ②林加代子
- ③3903-0812 ④月額3000円
- ⑤元氣ぶらさ ⑥水曜日(月3~4回)
- ⑦エアロビクスを通し、健康の増進を目的とし、心地よいリズムに乗って、簡単な有酸素運動とストレッチを無理なく、心と体をリフレッシュする。

快眠・ヨガの会

- ①菅原邦子 ②菅原邦子
- ③090-8442-2076
- ④入会500円 年額1000円
- ⑤滝野川会館406号室
滝野川文化センター2階和室
- ⑥毎月第2、第4火曜日午前
- ⑦健康体操と、音楽に合わせて簡単なヨガを行います。健康寿命を伸ばす仲間作りを行う。

3Bリズム体操「ひまわり」

- ①竹西伸子 ②竹西伸子 ③3909-0519
- ④入会1000円 月額3000円
用具代3500円(入会時のみ)
- ⑤十条ふれあい館第1ホールか第2ホール
- ⑥月4回毎週水曜日
- ⑦音楽に合わせて楽しくストレッチ・リズム体操、簡単なダンス、認知機能改善のための遊びの運動等を行う。

ダンベラース

- ①渡辺英見 ②渡辺英見
- ③3894-6961
- ④年額3000円 ⑤滝野川会館3階
- ⑥第2・4火曜 午前10時~11時
- ⑦・椅子に座ってさくら体操、立ちバージョン
・太極拳、ラジオ体操、頭から足腰の体操

滝野川 ヨガ・フレンド

- ①河波芳樹 ②河波芳樹
- ③3918-8911
- ④入会1000円 月額2000円
- ⑤滝野川体育館第2武道場
- ⑥毎週火曜 午後1時15分~2時30分
- ⑦健康な体と健全な精神を維持することを目的とした高齢者向けのゆったりとしたヨガ。

ベル21の会

- ①野澤節子 ②野澤節子
- ③3902-0914
- ④月額1000円
- ⑤志茂ふれあい館
- ⑥毎週木曜
- ⑦健康体操。

マンボダンス さつき会

- ①手川信子 ②手川信子
- ③3902-2675
- ④月額500円
- ⑤志茂ふれあい館
- ⑥毎週日曜
- ⑦楽しい曲目を選んでマンボダンス。

北区ヨーガの会

- ①保坂京子 ②保坂京子
- ③090-9854-2364
- ④月額 3回2500円 4回3500円
- ⑤水曜：赤羽ふれあい館 金曜：滝野川会館
- ⑥赤羽ふれあい館 週1月3回(水)
滝野川会館 週1月4回(金)
- ⑦ヨガのポーズや呼吸法などの実践。

アミューズメントダンスィング

- ①神津真理子 ②山西京子
- ③090-3089-0415 ④月額6000円
- ⑤中央公園文化センター
- ⑥毎週水曜 午前10時～11時30分
- ⑦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

- ①遠野淳子 ②友部由美子
- ③090-7005-4494
- ④入会3000円 月額3000円+会場費
- ⑤浮間ふれあい館 ⑥毎週木曜
- ⑦健康体操（ストレッチ、ダンベル、ステップ等）

Jasper (ジャスパー)

- ①池之野礼子 ②池之野礼子
- ③jasper2007@ymail.ne.jp
- ④入会500円 月額1200円+会場費
- ⑤西ヶ原子どもセンターor滝野川体育館
- ⑥毎週土曜
- ⑦音楽に合わせて、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)

- ①小宮良子 ②小宮良子
- ③3949-8053
- ④入会1000円 月額3000円
- ⑤東十条ふれあい館 和室
- ⑥毎週火曜 午後1時30分～3時
- ⑦運動が苦手な方でも腹式呼吸でのびのびストレッチヨガ。

らくらくストレッチヨガ(王子)

- ①小宮良子 ②小宮良子
- ③3949-8053
- ④入会1000円 月額2000円
- ⑤王子ふれあい館 和室
- ⑥毎週土曜 午後1時30分～3時
- ⑦運動が苦手な方でも腹式呼吸でのびのびストレッチヨガ。

ベルチェリース

- ①黒瀬恭子 ②黒瀬恭子
- ③3919-0246、090-1553-4538
- ④入会1000円 年額1000円
- ⑤読売プリントメディア内ホール
- ⑥第2・4水曜 午後1時～3時
- ⑦準備運動にさくら体操を、高齢者でもできる簡単なエアロビクスを軸に、各種体操を整理運動に腰回し体操をする。

EQ (一休) スマイル

- ①小室桃子 ②二胡桃子
- ③3905-5096
- ④月額500円
- ⑤主に赤羽文化センター
- ⑥主に日曜、月曜
- ⑦脳ケアゲーム”3あ”教室。箸タイム、笑いヨガ。

神谷ストレッチクラブ

- ①野島久美子 ②野島久美子
- ③3598-1804
- ④月額2000円
- ⑤元気ぶらざ 第2ホール
- ⑥月2回 木曜夜間
- ⑦ストレッチ、認知症予防体操。マット運動、練功等。

ヨーガ滝美会

- ①齋藤朋子 ②安井マサエ ③3915-5707
- ④入会1000円 月4回 月額2000円 何回でも 月額3000円
- ⑤滝野川体育館 第二武道場
- ⑥毎週火曜 午後3時～4時30分
- 毎週水曜 午前10時～11時30分
- 毎週金曜 午後1時30分～3時
- ⑦だれでも出来るヨーガ、ストレッチ、筋トレを中心に体力向上、転倒防止をめざし呼吸法も取り入れ自律神経のバランスを整えます。中高年向けヨーガ体操。

運動(水中運動)

- ①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等
- ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

アクアウォーキング研究会 アクアフレンス

- ①松本桂江 ②松本桂江 ③3915-4284 ④年額2500円
- ⑤元気ぶらざ室内プール 北区志茂ふれあい館 ⑥月2回
- ⑦プールにて健康のため、皆さんで水中歩行を行います。ふれあい館ホールを貸し切ってチェアエクササイズとアイチを行います。



運動(気功・太極拳等)

- ①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

北区太極拳如月会

- ①渡辺正明 ②渡辺正明
- ③3913-8520、090-9100-1031
- ④入会1000円 月額3000円
- ⑤神谷ふれあい館 第一ホール
- ⑥月4回 毎週土曜午前10時～正午
- ⑦楊名時太極拳24式を中心として、呼吸法、内臓をととのえる八段錦等の高齢者の方でもできる健康法。

太極拳「ほうおう会」

- ①林みよ子 ②林みよ子
- ③5970-1645
- ④月額3500円
- ⑤桐ヶ丘体育館 剣道場
- ⑥第2～4金曜 午前10時10分～11時10分
- ⑦なごやかな雰囲気の中、体に負担の少ないゆったりとした動きの太極拳を行い、健康維持を目指しています。

智能気功愛好会

- ①糸賀 統 ②糸賀 統
- ③3909-3819
- ④入会1000円 月額3000円
- ⑤中央公園文化センター(多目的室)
- ⑥毎週火曜
- ⑦甩手(スワイショウ)、拍手踏脚、押気法、呼吸法、香功(シャンゴン)初級+中級、漁民気功等。

王子太極拳クラブ

- ①林 健一 ②林 健一
- ③3919-8969
- ④月額4500円
- ⑤王子小学校体育館
- ⑥毎週月曜 午後6時30分～8時
- ⑦ストレッチ及び陳式太極拳の練習。

飛鳥山太極拳愛好会

- ①島田裕幸 ②瀬川真知子
- ③3919-1390
- ④年額1000円
- ⑤飛鳥山公園(お城のすべり台前)
- ⑥毎朝6時40分～7時30分(雨天は除く)
- ⑦ストレッチ体操、太極拳24式、太極拳48式、整理体操。

氣功木曜会

- ①中井川淳 ②中井川淳
- ③090-3547-6117
- ④入会1000円 月額3000円
- ⑤中央公園文化センター
- ⑥毎週木曜
- ⑦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

①木村寿行 ②木村寿行
③090-2557-2749
④月額1500円
⑤赤羽文化センター
⑥毎月日曜の1回
午前10時20分～11時40分
⑦誰でも手軽に出来る、心身のバランスを整え、ストレスからの解放に効果のある呼吸法、瞑想法を学ぶ。

わくわく太極拳

①石井文夫 ②石井文夫
③3906-0604
④無料
⑤赤羽公園
⑥毎月2回 土曜日 10:30～11:30
(雨天中止)
⑦太極拳24式の基本練習。

赤羽太極拳

①石井文夫 ②石井文夫
③3906-0604
④無料
⑤赤羽公園
(雨天時、夏期、冬期：室内会場)
⑥毎週土曜 午前9時～10時30分
⑦太極拳、扇子、刀、太極拳刀(青龍刀)の練習。

きらきら太極拳

①後藤涼子 ②後藤涼子
③090-5402-3872
④1回1000円
⑤王子ふれあい館
⑥毎月 金曜3回、土曜1回
⑦簡化24式太極拳、36式太極扇。

太極拳 泉会

①齋藤 裕 ②金沢ゆう子
③3910-2136
④入会1000円 月額3000円
⑤滝野川体育館
⑥毎週木曜
⑦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。

北斗太極拳クラブ

①藤木紀子 ②田中洋子
③3914-6249
④入会1000円 月額3000円
⑤東十条ふれあい館
⑥毎週木曜 午前10時～11時30分
⑦簡化24式太極拳を基本から丁寧に練習しています。足腰を鍛えて、ゆったりとした呼吸で心身リラックス。



運動(全般)

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等
⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

北区レインボース

①植田義治 ②植田義治 ③5970-8221
④月額1000円 ⑤北区立赤羽荒川緑地
⑥毎週月・金曜 4～9月 午前8～10時
10～3月 午前9～11時
⑦グラウンドゴルフで、健康と技術の向上。



栄養

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

オリーブの会

①足立あや子 ②足立あや子
③080-5405-7667
④日額500円
⑤滝野川文化センター
2F料理室
⑥第二金曜
⑦料理実習。

バランスクッキング

①横尾ハツエ ②横尾ハツエ
③3900-7838
④年額2000円及び食材費
⑤ぶらっとほーむ桐ヶ丘
⑥毎月第2・4金曜
⑦シニアの方が元気に暮らしている食生活のメニューを考案し、試作し調理し会食。

しゃもじい滝野川

①猪鼻喜久雄 ②猪鼻喜久雄
③090-2424-1547
④年会費3000円 1回500円
⑤滝野川会館 2F料理室
⑥毎月第2火曜
⑦調理本を参考にヘルシー料理の実践。

無限の会

①大島環明 ②大島環明
③3911-8003
④その都度実費
⑤ココキタキッチンスタジオ
⑥年間6回
2023年 5/17、7/5、9/20、11/29
2024年 1/17、3/13
⑦手軽に作れる家庭料理。



栄養(共食の場づくり)

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

彩々会

- ①横山多美子 ②横山多美子
- ③3907-9520
- ④無料
- ⑤ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥第3金曜
- ⑦やさしい食材を使用し楽しく食事。

ふれあい食事会「彩々会」

- ①新沼清子 ②新沼清子
- ③5390-1652 ④無料
- ⑤いきがい活動センターきらりあ北
- ⑥毎月第1・3金曜 午前9時～午後1時30分
- ⑦健康増進につなぐ料理作りと食事会の運営。
(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

火曜ゆう友会

- ①松本タエ子 ②松本タエ子
- ③3927-1810 ④無料
- ⑤いきがい活動センターきらりあ北
- ⑥月2回(第2、第4火曜)
- ⑦高齢者ふれあい食事会の運営。

会食101

- ①青田照子 ②青田照子
- ③3911-4850 ④無料
- ⑤東十条商店街事務所
- ⑥月2回(第1、第3水曜)
- ⑦「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。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

会食おしん歩

- ①栗原洋美 ②栗原洋美
- ③6454-4356
- ④無料
- ⑤ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥月1回
- ⑦高齢者向けのバランスのとれたメニューを学ぶ

さんさん会

- ①綿谷恵美子 ②綿谷恵美子
- ③3909-7344
- ④月額400円
- ⑤いきがい活動センターきらりあ北
- ⑥第2・4金曜
- ⑦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。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

ゆりの木

- ①石川喜三 ②小澤信子
- ③3902-7536
- ④1回400円(食事代)
- ⑤志茂子ども交流館
- ⑥毎月第2・4木曜
- ⑦高齢者向け食事会。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

豊島のお茶の間

- ①石塚理子 ②石塚理子
- ③3912-1939
- ④無料
- ⑤豊島中央通り商店街
ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥月2回程度
- ⑦食を通して仲間づくりと街づくり。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

会食 サクラ草

- ①佐藤絹代 ②佐藤絹代
- ③3960-9553
- ④1回400円(食事代)
- ⑤浮間ふれあい館
- ⑥月2回第1・3月曜
- ⑦楽しく食事をしながら仲間づくり。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

ヘルシーパールの会

- ①鈴木文子 ②鈴木文子
- ③3907-0565
- ④1回400円(食事代)
- ⑤いきがい活動センターきらりあ北
- ⑥毎週水曜日
- ⑦食事会運営。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

桜の木

- ①佐藤絹代 ②佐藤絹代
- ③3960-9553
- ④1回400円(食事代)
- ⑤浮間ふれあい館
- ⑥月2回第1・3木曜
- ⑦高齢者の方向けに楽しく過ごせる食事会。
(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

西が丘グループ

- ①佐藤征子 ②佐藤征子
- ③3909-1902
- ④1回400円(食事代)
- ⑤西が丘ふれあい館
- ⑥月2回第2・4木曜
- ⑦高齢者向け食事会の運営。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

志茂スラン通り商店街「食の杜」

- ①富田章代 ②富田章代
- ③3902-5496 ④1回400円(食事代)
- ⑤志茂2丁目町会会館
ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥毎月第2・4火曜
午前11時30分～午後0時30分
- ⑦高齢者への食事提供、食事講習会。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

エモルテル<永遠>

- ①上山澄江 ②上山澄江
- ③3906-8675
- ④無料
- ⑤ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥月2回第2・4木曜
- ⑦高齢者向けのバランスの取れたメニューを学ぶ。

手打ちそば 松月庵Aグループ

- ①桜井節子 ②桜井節子
- ③3966-1978
- ④1回400円(食事代)
- ⑤手打ちそば松月庵
- ⑥月2回第1・3金曜
- ⑦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。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

手打ちそば 松月庵Bグループ

- ①関 坂枝 ②関 坂枝
- ③3968-1164
- ④1回400円(食事代)
- ⑤手打ちそば松月庵
- ⑥月2回第2・4金曜
- ⑦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。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

豊島の台所

- ①石塚理子 ②石塚理子
- ③3912-1939
- ④無料
- ⑤豊島中央通り商店街
ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥月2回程度
- ⑦食を通して仲間づくりと街づくり。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)



ココキタ

- ①青田照子 ②青田照子
③3911-4850
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥月2回(第1、第3火曜)
⑦バランスのとれた食事作り。

ハーツイース

- ①篠田敏子 ②篠田敏子
③3902-4435
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥第1、第3水曜日(月2回)
⑦メニューの作り方、料理の試作
(高齢者ふれあい食事は令和5年6月現在休止中)

わかぼ

- ①栗原洋美 ②栗原洋美
③6454-4356
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥月2回
⑦バランスのとれた食事作り。

たんぼぼ

- ①篠田敏子 ②篠田敏子
③3902-4435
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥第1、第3土曜日 月2回
⑦栄養の勉強とメニューの作成。
カフェでの食事の提供。

すずらん

- ①横尾ハツエ ②横尾ハツエ
③3900-7838
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥月1~2回
⑦豊富に出ている彩り良い野菜を活かせるメニュー作り。

くれよん

- ①青塚妙子 ②青塚妙子
③3915-4426
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥木曜日
⑦食を通して仲間づくり。

アンソレイユ

- ①加藤正枝 ②加藤正枝
③090-1257-8326
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥おおむね月2回
⑦食を通して健康づくりと仲間づくり。

カトレア

- ①横山多美子 ②横山多美子
③3907-9520
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥日曜日
⑦楽しく食事作り。

彩花

- ①新沼清子 ②新沼清子
③5390-1652
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥毎月第2・4金曜
⑦健康増進につなぐ料理作りと食事会の運営。
(高齢者ふれあい食事は令和5年6月現在休止中)

味彩

- ①加藤正枝 ②加藤正枝
③090-1257-8326
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥おおむね月2回
⑦食を通して健康づくりと仲間づくり。

案山子

- ①綿谷恵美子 ②綿谷恵美子
③3909-7344
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥第一金曜日
⑦調理実習。

幸木

- ①小澤信子 ②小澤信子
③3902-7536
④1回400円(食事代)
⑤中華料理「和幸」
⑥月2回第1・3月曜
⑦高齢者向け食事会。(高齢者ふれあい食事は令和5年6月現在休止中)

中夏の会

- ①遠藤悦子 ②遠藤悦子
③3900-6815
④無料
⑤中華料理「和幸」
⑥月2回第2・4月曜
⑦食事後、ゲームをしたり歌を歌う。(高齢者ふれあい食事は令和5年6月現在休止中)

てっせん

- ①上山澄江 ②上山澄江
③3906-8675
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥火曜 月1~2回
⑦手作りでバランスのとれたメニューを学ぶ。

カサフランカ

- ①佐藤征子 ②佐藤征子
③3909-1902
④1回400円(食事代)
⑤ル・ウエスト
⑥月2回第1・3火曜
⑦洋食店の楽しい食事会協力員。(高齢者ふれあい食事は令和5年6月現在休止中)

水芭蕉

- ①後藤啓子 ②後藤啓子
③3919-1728
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥火曜日
⑦食を通して仲間づくり。

クローバー

- ①青塚妙子 ②青塚妙子
③3915-4426
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
⑥水曜日
⑦食を通して仲間づくり。

モクレンの会

- ①石井弘子 ②青田照子
③3911-4850
④1回400円(食事代)
⑤ル・ウエスト
⑥月2回(第2、第4火曜日)
⑦食事会の運営。(高齢者ふれあい食事は令和5年6月現在休止中)

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

せをりい会

- ①原 民子 ②青田照子
- ③3911-4850
- ④月額400円
- ⑤せをりい
- ⑥月2回
- ⑦高齢者向け食事会のお手伝い。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

はれやか

- ①後藤啓子 ②後藤啓子
- ③3919-1728
- ④無料
- ⑤ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥木曜日
- ⑦グループの皆さんで楽しく調理。

せをりい会(ぷりん)

- ①今井敏子 ②今井敏子
- ③3907-3597
- ④無料
- ⑤ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥木曜日
- ⑦バランスの取れたメニューを講師を交えて学ぶ。(高齢者ふれあい食事会は令和5年6月現在休止中)

その他の健康づくり

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号 ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

はつらつシニアサロン

- ①榎本武男 ②榎本武男
- ③090-3574-5152
- ④月額1000円
- ⑤滝野川文化センター
- ⑥月1回木曜 午前10時~正午
- ⑦転倒防止体操(足・腰・体を鍛える) 認知症予防(講師を招いて研修)

ふれあい会

- ①野村雅子 ②野村雅子
- ③090-4360-2756
- ④1回400円
- ⑤志茂ふれあい館
- ⑥第1火曜 13:30~14:30
- ⑦ピアノ伴奏によるコーラス、年1~2回施設訪問と食事会。

健康音楽クラブ

- ①内田晴美 ②内田晴美
- ③080-9370-7354
- ④月額2000円
- ⑤赤羽文化センター
- ⑥第1土曜日
- ⑦童謡や唱歌、懐かしの歌などを通して、健康づくりを行なう。

エッセイ作文

- ①柳橋みどり ②岩井俊一郎
- ③080-9994-8504
- ④月会費3000円
- ⑤赤羽文化センター
- ⑥第2・4土曜
- ⑦エッセイを書くことで、日ごろ使わない頭を使い、いつまでも若々しく。

お口元気サポーター

- ①黒瀬恭子 ②黒瀬恭子
- ③3919-0246、090-1553-4538
- ④無料
- ⑤ココキタ(カフェぱれっと)
- ⑥月1回
- ⑦口腔機能の大切さについて、普及・啓発活動を行う。

医療費節約Cafe

- ①市村のぼる ②市村のぼる
- ③no1@live.jp
- ④無料
- ⑤公民館、生涯学習センター、自治会館他
- ⑥月2回程度
- ⑦人生100年講座~医療費節約のすすめ(無料出前講座)

早池峰吟詠会

- ①吉村実花子 ②吉村実花子
- ③090-8179-8676
- ④年会費1000円 1回 500円
- ⑤赤羽岩淵中学校
- ⑥第1・3・5日曜
- ⑦詩吟を楽しむ。

中国茶水仙(武夷山)の会

- ①石井明美 ②石井文夫
- ③3906-0604
- ④月額400円
- ⑤赤羽文化センター 3階和室
- ⑥毎月末日曜日 13:30~16:30
- ⑦中国茶の作法と種々の茶葉の体の効果を学習する。

こころとからだの元気Lab.(ラボ)

- ①堀口美智子 ②堀口美智子
- ③3902-1387
- ④年会費2000円、参加500円
オンライン 無料
- ⑤赤羽文化センター、しもぞうハウス、オンライン
- ⑥月3回
- ⑦アロマやハンドタッチで心と体の健康づくり。香りと手指の運動で脳を活性化し、ストレス解消や介護予防に役立っている。

整体ヨガ

- ①内田晴美 ②内田晴美
- ③080-9370-7354
- ④入会500円、月額4000円
- ⑤赤羽文化センターおよび北区内の公園
- ⑥水曜
- ⑦深部リンパマッサージでリンパ節を開き、ヨガを行い身体を柔らかくし健康促進していく。



- 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 北区健康部健康推進課 TEL:3908-9068
令和5年8月

刊行物登録番号 5-2-043