

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。



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

テクテク倶楽部

①大塚美耶子 ②大塚美耶子
③080-5039-4155
④年額2400円、その日の交通費、入園料等、
⑤区内及び、近郊の公園等
⑥月1~2回 水曜日
⑦五感を感じ楽しくウォーキングする。

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元氣ふらさ温水プール 志茂ふれあい館
⑥月2回 第1金曜プール 第3金曜ふれあい館
⑦プールにて水中ウォーキング。ふれあい館にて
チェアーエクササイズ。共に健康を目指して仲間
と楽しく運動する。

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馬場瑞貴子 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、筋力トレーニング、ダンス、
ウォーキングを通して健康づくり。

エアロ・ワン

①若林千代子 ②若林千代子
③090-6541-1596 ④月額3000円
⑤元氣ふらさ ⑥水曜日(月3~4回)
⑦50~70歳の女性を対象とし、心地よいリ
ズムに乗って簡単なエアロビクスとストレッチ
で無理なく心と体をリフレッシュ!

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2000円
⑤滝野川会館、滝野川文化センター
⑥毎月第2、第4火曜日午前
⑦有酸素運動。音楽に合わせて簡単なヨガを中
心に健康づくり。

3Bリスム体操「ひまわり」

①小松原芳江 ②小松原芳江
③3911-9878 ④入会1000円 月額3000
円 その他約4500円(ボール、ベルダー2種
類、ベル)⑤十条ふれあい館第1ホールまたは
第2ホール⑥月4回毎週水曜日 午前10時
10分~11時40分 8月は2回、12月は3回
⑦音楽に合わせて楽しくストレッチ、筋力運動、
簡単なリズムダンスなどを行う。

ヨーガの会

①林富美子 ②林富美子 ③3913-2939
④入会1000円 月額2000円
⑤滝野川体育館第二武道場
⑥月4回毎週火曜日 午後3時~4時30分
⑦いくつかからでも始められ、ゆっくりとした呼
吸で動作を行い継続することで健康な心と身体
になっていきます。筋肉をつける運動も取り入
れています。

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滝野川体育館第二武道場
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。高齢者向
け体力づくり。皆若さ一杯です。

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シング

①大関恵子 ②神津真理子
③03-5972-1287 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遠野淳子
③080-5035-6019
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5000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日額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。

ヨーガ滝美会

①斎藤朋子 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毎週水曜 午前10時30分～12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。

ヨーガ開の会

①安井マサエ ②安井マサエ
③3915-5707
④入会1000円 月額2000円
⑤滝野川体育館 第二武道場
⑥月4回 週1回金曜日
⑦呼吸法・ストレッチを取り入れ、やさしいヨーガを中心に健康と体力向上を目標に無理なく楽しみながら身体を動かそう。

ゆ〜るYogaストレッチ会

①岸下晶 ②岸下晶
③090-6010-5686
④入会金0円、日額1000円
⑤岸町ふれあい館
⑥月1回～2回(日曜日)
⑦リラクソヨガ、椅子ヨガ、ストレッチ、呼吸法、瞑想、とても簡単な栄養学、解剖学を20～70代の男女で学びます。自由参加の茶話会で心も元気に！

JOY

①増田和子 ②増田和子
③3906-1914
④入会金1000円 月額2000円
⑤北区立十条台ふれあい館
⑥月3回月曜日(内1回外でウォーキング期間あり)
⑦体力維持・脚力向上を目的として楽しく体操を行っています。

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
③090-9100-1031
④入会1000円 月額3000円
⑤北区神谷区民センター 第一ホール
⑥毎週土曜 午前10時～12時
⑦楊名時太極拳24式と内臓を整える八段錦を中心に練功十八法・顔の体操など行っています。年齢は70代、80代の方が中心です。

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
③090-1255-7738
④入会1000円 月額3000円
⑤中央公園文化センター1階(多目的室)
⑥毎週火曜 月4回
⑦楽しみながら簡単にできる気功法を学び健康維持に役立てます。

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ほぼ毎日午前6時40分～7時30分(雨天除く)
⑦ストレッチ体操、太極拳24式、太極拳48式等。

氣功木曜会

①中井川淳 ②中井川淳
③03-5993-6117
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。

北斗太極拳クラブ

①藤木紀子 ②國枝優子
③090-3204-6227
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太極拳の練習。基礎から丁寧に指導いたします。初心者大歓迎。体験無料。

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

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太極拳を毎週木曜
⑦太極拳24式と扇子と剣を初歩。体を強くし、楽しく学ぶ。

赤羽太極拳

①石井文夫 ②石井文夫
③3906-0604
④月額500円
⑤赤羽公園
⑥毎週土曜
⑦太極拳・扇子・剣を同時に学ぶ。呼吸法を習得し体・心をやしなう。

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2回、土曜2回
午前9時30分～11時15分
⑦簡化24式太極拳、36式太極扇。

太極拳 泉会

①廣藤 裕 ②金沢ゆう子 大野佳志子
③3910-2136(金沢)
090-4915-0996(大野)
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。



運動(グラウンドゴルフ)

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ける食生活のメニューを考えて試食して調理して皆で会食します。

しゃもじい滝野川

①猪鼻喜久雄 ②松永正道
③090-2740-5638
④年会費3000円 毎月500円(参加月のみ)
⑤滝野川会館 2F料理室
⑥毎月第2火曜午前中
⑦料理本を参考に楽しく簡単な料理づくり。

無限の会

①大島環明 ②大島環明
③3911-8003
④500円程度(食材費等その都度実費)
⑤ココキタキッチンスタジオ
⑥年間6回
2024年 5/15、7/10、9/18、11/13
2025年 1/15、3/19
⑦手軽に作れる家庭料理。

HOKUTOモダンボーイズ

①坂本博昭 ②坂本博昭
③090-4549-1745
④月額1000円
ウォーキング交通費昼食(実費)
⑤滝野川文化センター2F料理室
⑥料理は第4水曜日・ウォーキングは第2水曜日
⑦料理教室とウォーキング。



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

豊島の台所

①石塚理子 ②石塚理子
③3912-1939
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
豊島中央通り商店街
⑥月2回程度
⑦食を通して仲間づくりと街づくり。

豊島のお茶の間

①石塚理子 ②石塚理子
③3912-1939
④無料
⑤ココキタ(カフェばれっと)
豊島中央通り商店街
⑥月2回程度
⑦食を通して仲間づくりと街づくり。

アンソレイユ

①加藤正枝 ②加藤正枝
③03-3919-5990
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。

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年額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うちだはるみ ②うちだはるみ
③080-9370-7354
④日額500円
⑤赤羽文化センター
⑥月2回(第1土曜午後2～4時、第3金曜午前
10時～12時)
⑦音楽を通じて(歌をうたったり身体をリズム
にあわせて動かしたり等)健康作りを皆でおこ
なう。

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1200円 1回 600円
⑤赤羽岩淵中学校
⑥第1・3・5日曜
⑦詩吟を楽しむ。

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(カフェばれっと)
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)

リンパ体操

①内田晴美 ②内田晴美
③080-9370-7354
④入会500円、月額2500円、その他費用
2000円⑤赤羽文化センター、赤羽会館
⑥第2・4水曜10時～12時 第4日曜9～5時
⑦リンパ体操を月2回行っている(赤羽文化セ
ンター)。月1回健康セミナーを行っている(赤
羽会館)。

中国茶水仙(武夷山)の会

①石井明美 ②石井明美
③3906-0604
④月額400円
⑤赤羽文化センター 3階和室
⑥月1回 日曜日 13:30～15:30
⑦中国茶の作法、茶の種類、茶の効果を学び、
豊かな生活・健康を向上する。

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
③genki.lab@gmail.com
④年会費2000円、参加無料～300円(参加す
る活動によって異なります。その他材料費がか
かる場合があります)
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(植物の香り)とハンドタッチで心と体
の健康づくり。ストレス解消や介護予防に役立
て、元気に過ごす方法を身につけます。

うたごえラジオ体操

①大城みほ ②大谷環
③5832-9795
④1回700円
⑤田端ふれあい館
⑥第2月曜 午前10時～11時30分
⑦ラジオ体操のあと、童謡、唱歌、抒情歌など懐か
しいメロディーをみんなで楽しく歌う。(ピアノ伴
奏)



●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。

北区健康部健康政策課 TEL:3908-9068
令和6年7月
刊行物登録番号 6-2-056