

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(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3000円
⑤元氣ふらざ温水プール 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・メールアドレス 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馬場婦貴子 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斉藤和子 ②斉藤和子
③080-1008-2068 ④月額3500円
⑤元氣ふらざ ⑥水曜日(月3~4回)
⑦50~70歳代の女性を対象とし、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毎週火曜日午前中
⑦有酸素運動。音楽に合わせて簡単ヨガでリフレッシュ。

3Bリズム体操「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)
⑤十条台ふれあい館第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~午前11時40分
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3回火曜日
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
③kawanami@ray.ocn.ne.jp
④入会1000円 月額2000円
⑤滝野川体育館第2武道場
⑥毎週火曜日 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遠野淳子
③03-5970-7307
④入会3000円 月額3600円
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 日額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日曜、月曜 午後2時30分～
⑦脳ケアゲーム”3あ”教室。
箸タイム、笑いヨガ。
サルサ体操をたのしもう。

ヨーガ滝美会

- ①齋藤朋子 ②齋藤朋子
③080-3425-0783
④入会1000円 月額2000円
⑤滝野川体育館 第二武道場
⑥第1、第2、第3水曜日
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。

ヨーガ朋の会

- 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第1金曜日 第2金曜日 第3金曜日
午後1時～3時30分 月3回
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。

JOY

- ①與儀美佐子 ②與儀美佐子
③03-3919-3062
④入会金1000円 月額2000円
⑤北区立十条台ふれあい館 東十条ふれあい館
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毎週土曜日午前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瀬川真知子 ②瀬川真知子
③090-7203-9861
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
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。

北斗太極拳クラブ

- ①坂入由紀子 ②國枝優子
③090-3204-6227
④入会1000円 月額3000円
⑤北とびあ
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・メールアドレス 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
jyuko-shinga611161@outlook.jp
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誰でも手軽に出来て、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毎週土曜日10:00～
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無料
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
③080-3436-2053
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西川ミヨ 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、呼吸を深くし健康体維持を目指しています。



栄 養

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号・メールアドレス ④会費等 ⑤活動場所 ⑥活動頻度 ⑦活動内容

オリーの会

①足立あや子 ②足立あや子
③080-5405-7667
④月額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を考え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
o-eiko@jcom.zaq.ne.jp
④500～680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 2025年 5/21、7/23、9/17、11/19 2026年 1/21、3/18
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。



その他の健康づくり

①代表者 ②連絡担当者 ③電話番号・メールアドレス 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。

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.com④年会費2000円、参加無料～500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、

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。

うたごえラジオ体操

①大城みほ ②大谷環
③ohtani_music@yahoo.co.jp
④月2000円
⑤スタジオアンダンティーノ
⑥月2回（第2、第4月曜日）
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）

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）

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第4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。



- 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。