

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
1	筋トレ竜の会	はつらつセンター豊玉	土曜日 15時～17時 毎週	マシンを使った筋トレ、ストレッチ	高齢者を中心に気軽に筋力向上、筋力・体力維持を目的に活動しています。	筋トレマシンの教室 終了者等 ※筋トレマシン使用。 参加のための条件有	スポーツ保険 65歳以上¥1,200 64歳以下¥1,850
2	箭サークル (土曜コース)	はつらつセンター豊玉	土曜日 10時15分～12時 毎週	運動	はつらつセンター豊玉で筋力向上トレーニングを卒業した方。自分の体調に合わせ、筋トレマシンを使用しトレーニングしています。楽しく良い汗をかいています。	筋トレマシンの教室 終了者等 ※筋トレマシン使用。 参加のための条件有	保険料は各自で対応
3	箭サークル (木曜コース)	はつらつセンター豊玉	木曜日 10時15分～12時 毎週	運動	はつらつセンター豊玉で筋力向上トレーニングを卒業した方。自分の体調に合わせ、筋トレマシンを使用しトレーニングしています。楽しく良い汗をかいています。	筋トレマシンの教室 終了者等 ※筋トレマシン使用。 参加のための条件有	保険料は各自で対応
4	健康体操クラブ ローズ	・はつらつセンター豊玉 ・ココネリ	月曜日 10時30分～12時 月4回	運動	私は膝関節を痛めている為、先生から筋肉がつく運動を教えて頂き、続けて3年。毎回楽しく動き、先輩方の励ましに助けられています。膝や腰痛のある方も参加しています。	医師から運動を止められていない方	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000
5	さざんか	はつらつセンター豊玉	木曜日 18時～19時 ※年末年始を除く 毎週	運動 ストレッチ & 有酸素運動	日常生活の運動不足や疾病予防のため、ストレッチおよび有酸素運動で健康な体力の維持を楽しく図ります。	60歳以上の方	月会費¥1,500のみ
6	きらきらボディ	・はつらつセンター豊玉 ・大泉リサイクルセンター	(不定期)火曜・水曜 10時30分～11時30分 月2回	ストレッチ、筋トレ、体操	椅子に座ってのストレッチ、筋トレ、ダンス的な体操を行います。運動が嫌いでもミュージカルの曲などに乗って踊るように体操が出来ます。	どなたでも	1回¥500 (体験1回無料)
7	ラジオ体操会	学田公園・野球場 (豊玉南3-32-27)	毎朝 5時～ ※雨天中止 雨天以外毎日	ラジオ体操 ウォーキング	早い人は5時よりウォーキング等行っています。6時半からラジオ体操を行います。元旦と桜の時期はラジオ体操終了後、持ち寄りで食事をしています。暑気払いと忘年会は会費制で食事会を行います。(自由参加)	どなたでも	なし

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
8	練馬すずしろ会	練馬総合運動場	毎朝 6時30分～7時 ※雨天中止 雨天以外毎日	ラジオ体操,練功十八法, 月1回の散策	ウォーキング・体操等の運動を通して体力増強・健康維持増進に努め,また,毎月のハイキング・年1回の懇親会・バス旅行等で会員相互の親睦を図り「楽しく生きる健康100年時代」をモットーに元気で楽しいサークルです。	どなたでも	年会費¥2,400
9	練馬区ターゲットバードゴルフ協会	練馬総合運動場公園・少年野球場	・火曜日 金曜日 12時～15時 ・水曜日 9時～12時 毎週	ミニゴルフにて全身運動	健康維持,増進を目的として,陽だまりのグラウンドでターゲットバードゴルフを笑顔で楽しく健やかに!	特に年齢制限はないが,主に高齢者	入会金¥1,000 年会費¥5,000
10	シナプス2期会	サンライフ練馬	第2,4 金曜日 10時～12時 月2回	軽い運動と脳活 (デュアルタスクトレーニング)	健康維持・増進,認知症予防を目的とし,楽しく続けることをモットーに活動しています。	65歳以上の方	会費約6か月で¥500 (コピー代など)
11	はまあず	中新井公園	毎朝 6時30分～7時 ※雨天中止 雨天以外毎日	はまあず朝のラジオ体操とストレッチ	健康維持とラジオ体操からはじめるコミュニケーションの場づくりを目指しています。	どなたでも	なし
12	すみれ会	豊玉南住宅集会室	月曜日 10時30分～12時 月4回	筋カトレーニングとストレッチ	転倒予防と健康維持を目標に楽しみながら身体を動かします。	60歳以上の区民	入会金1,000円 月会費2,400円 (変更の可能性あり)
13	タンポポの会	豊玉南住宅集会室	金曜日 10時30分～12時 毎週	ストレッチ及び筋カトレーニング	健康維持を目的に楽しく活動する	60歳以上の区民	入会金1,000円 月会費2,400円 (変更の可能性あり)
14	松の風健康体操クラブ	石神井松の風文化公園管理棟2階 多目的室	金曜日 14時00分～16時00分 月4回	全身運動と脳トレ体操	健康運動指導士の指導により楽しく運動しています。運動不足,運動が苦手な方,一緒に運動しませんか!	医師から運動を止められていない方	月会費¥2,000 体験¥500/回

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
15	生きがい体操 サークル	南田中地域集会所	第1,3 金曜日 14時30分～15時30分 月2回	体操	椅子に座って行う体操サークルです。 ①バランスカアップによる転倒予防,②ストレッチによる柔軟性の向上でケガの予防,③肩こり,腰痛,失禁,認知症予防へのポイントにも触れます。	どなたでも	月会費¥1,000
16	さくらんぼ	上石神井南地域集会所	木曜日 10時20分～11時50分 ※曜日・時間は変更の 場合有 毎週	運動	ストレッチ,筋トレ,リズム体操などを音楽に合わせて楽しく無理なく行っています。仲間に会うのも楽しみで続いています。季節や自分の体にも意識が向くようになりました。皆仲良しです。	おおむね 65歳以上の女性	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000
17	こすもす会立野	立野地区区民館	火曜日 13時30分～15時 毎週	体操,脳トレ等	心身共に健全な暮らしを持続させたいと思っている方の為に,こすもす会の教室をぜひ体験してみてください。体操(ストレッチや筋トレなど),お口の体操,脳のトレーニング等々無理なく楽しみながら行っています。	医師から運動を止められていない 65歳以上の方	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000 休会費¥500
18	がんばろう筋トレ	立野地区区民館会議室	月曜日 ①15時15分～16時15分 ②16時30分～17時30分 月4回	筋カトレーニングを 主とした体操	バランスよく筋肉を鍛えると,体が疲れにくくなり,また怪我也も予防できます。 正しい方法で,でも無理はせず,少しずつ身体を変えていきましょう。効果を感じられると楽しいですよ!	どなたでも	入会金なし 月会費¥2,000
19	健やか3B	上石神井体育館 第一武道場	月曜日 10時～12時 ※休館日及び祝日を除く 毎週	3B体操	(社)日本3B体操協会の指導員を招いて,ボール・ペルター・ベルの3つの手具を用い,音楽のリズムに合わせて楽しく体力の維持向上を計り,健康増進に努めます。同時に会員相互の親睦を図ります。	50歳以上の方	入会費¥1,000 月会費¥2,500
20	音楽体操	石神井町8丁目 地域集会所 (石神井町8-1-8)	第4 水曜日 10時～11時30分 月1回	歌いながら脳トレ・ 筋トレ・心トレ	童謡や唱歌,懐メロなどを一緒に楽しく歌いながら,曲に合わせた動きのゆるい体操をします。自然と脳,筋肉,心の活性につながり,認知症予防に役立ちます。	中高年の方	1回¥1,000 (体験無料)
21	すこやかクラブ	練馬総合体育館	水曜日 10時～11時30分 毎週	3B健康体操	3Bとは,ボールやベル,ペルターと呼ばれる手具を使い,音楽に合わせて体を動かす体操です。高齢者の方も,元気で楽しく活動しております。	65～80代の方	入会費¥1,000 月会費¥2,500

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
22	こすもす会関町	関町地域集会所	土曜日 10時30分～13時 毎週	健康イス体操	介護予防の為に体操です。椅子に座ってストレッチ、上肢・下肢・体幹(体の中心部)といった体全体の筋力強化を図り、体力の向上を目指しています。リハビリ専門職の講義、実体験を行い認知症予防に取り組んでいます。	医師から運動を止められていない中高年層者	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000
23	関公園トリム体操会	武蔵関公園内広場	毎朝(雨天中止) 夏季:6時10分～ 冬季:6時30分～ 雨天以外毎日	ラジオ体操・中国体操など	健康維持・増進と親睦を目的として活動しています。年に一度、ウォーキング等のイベント開催しています。	どなたでも	年会費 ¥ 1,000
24	さわやか体操 まいまいクラブ	関区民センター 多目的ホール	水曜日 ①13時15分～14時45分 ②15時～16時30分 月4回	ボール、セラバンドを使っての ストレッチ、筋トレ。 有酸素運動	長生きもいいけど、健康でなければ…と思うことはありませんか？ぜひ一緒に運動をしましょう。24年間講師を招いて運動をしています。笑いの絶えない私達のサークルにご参加ください！	どなたでも (見学無料)	入会金なし 月会費¥3,000 運営費¥100(年)
25	ヨガサークル SORA(そら)	大泉北地域集会所(主に)	主に水曜日 10時～12時 月4回	ヨガ、ストレッチ、筋トレ、脳トレ	深い呼吸(腹式呼吸)をマスターし、ヨガのポーズをベースとしたストレッチ、筋トレを取り入れたエクササイズです。生涯自立歩行を目指し、介護を必要としない身体づくりを楽しみながら行うサークルです。	40歳以上の方	入会金 ¥ 1,000 月会費¥3,500
26	ひまわり体操 サークル 水曜クラス	大泉図書館 2F	水曜日 10時～11時30分 月4回	体操	転倒予防に脳トレ？ 転倒予防は筋カトレニングだけでは無く、脳トレや笑いを加えてより効果的に！椅子に座っての体操でどなたでも出来ます。心身共に健康で楽しい日々を！	どなたでも	入会費¥1,000 月会費¥3,000
27	ひまわり体操 サークル 金曜クラス	大泉リサイクルセンター	金曜日 10時～11時30分 月4回	体操	転倒予防に脳トレ？ 転倒予防は筋カトレニングだけでは無く、脳トレや笑いを加えてより効果的に！椅子に座っての体操でどなたでも出来ます。心身共に健康で楽しい日々を！	どなたでも	入会費¥1,000 月会費¥3,000
28	芙蓉会	西大泉地区区民館	第2,3,4 水曜日 11時～13時 月3回	運動	太極拳を主として、気功、中国体操など誰でも無理なくできます。体を整えます。みんな仲良く楽しんでやっています。	どなたでも	入会費¥1,000 月会費¥1,500

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
29	西大泉 体操教室	西大泉地区区民館 (館が改修工事の間は、 サンライズサーカスで実施)	第1,3 木曜日 9時～10時15分 月2回	体操(ストレッチ)	高齢者が和気あいあいとやっているサークルです。	60歳以上で区内の 老人クラブに加入 している方	入会費なし 月会費¥500 (半年分毎に集金)
30	はつらつ太極拳	東大泉地区区民館	金曜日 10時～11時45分 月3回	健康太極拳(24式)八段錦	太極拳,八段錦で下半身と上半身を丈夫に保ち, 呼吸法で体幹の中も元気にと欲張っています。 そしていつまでも,自分のことは自分で用が足せ るように願って活動しています。	どなたでも	年会費¥1,000 (東京支部費) 月会費3か月で¥6,000
31	健康ストレッチ	大泉学園町体育館	第1,2,3,4 木曜日 9時20分～10時20分 月4回	運動	シェイプアップ効果を高めるとともに,筋力向上を 行います。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費¥5,500(税別)
32	さわやか体操B (関節運動)	大泉学園町体育館	第1,3,4 月曜日 9時20分～10時20分 月3回	体操	私たちの何気なく使っている関節。 これを意識して行う運動(ストレッチ)。 目からうろこ,体の使い方が変わるかも。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費¥4,900(税別)
33	太極拳	大泉学園町体育館	第1,3,4 月曜日 10時40分～11時40分 月3回	体操	呼吸法とゆっくりとした運動の中で筋力アップ。 柔軟性をつけます。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費¥4,900(税別)
34	フラダンス	大泉学園町体育館	第1,2,3,4 木曜日 10時40分～11時40分 月4回	運動	風や水の流れなど自然界をイメージして行う運 動です。ゆったりとした曲に合わせてステップを 踏む中で,体も心もリフレッシュ。いつの間にか足 腰がシャッキリ!! どうぞおいでませ～	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費¥5,800(税別)
35	さわやか体操A	勤労福祉会館	火曜日 9時30分～10時30分 10時45分～11時45分 月3回	運動	無理なく続けられるストレッチ,足の筋力アップに つながるゴムバンドを使った運動など行います。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費¥4,900(税別)

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
36	ひまわり体操 サークル カタクリ教室	土支田地域集会所	月曜日 14時～15時30分 月4回	体操	転倒予防に脳トレ？ 転倒予防は筋カトレーニングだけでは無く、脳トレや笑いを加えてより効果的に！椅子に座っての体操でどなたでも出来ます。心身共に健康で楽しい日々を！	どなたでも	入会費¥1,000 月会費¥3,000
37	寝たきり介護予防 ヨガサークル/ プラーナ	土支田中央地域集会所	主に第2,3,4 火曜日 10時～12時 月3回	腹式呼吸をしながらの ストレッチや筋トレ	腹式呼吸をしながら、ヨガのポーズをベースにストレッチや筋トレを行います。生涯自立歩行を目指し、介護を必要としない身体づくりが目標です。	40歳以上の方	入会費¥1,000 月会費 ¥2,000(2回コース) ¥3,000(3回コース)
38	いきいきレインボー 健康体操	春日町南地区区民館	木曜日 10時～11時 毎週	脳トレ、筋トレ、ストレッチ	健康長寿を目指す人に必要な体操です。 元気で明るく楽しい人生の為に是非どうぞ！	どなたでも	1回¥500 初回見学时は無料
39	わくわくクラブ 水曜クラス (るんるんクラス)	・春日町地域集会所 ・春日町青少年館	水曜日 10時～11時30分 毎週	運動	ストレッチ、筋トレ、生活動作訓練、頭とお口の体操など行っています。年に1回懇談会を開催。杖を使っている方も参加できます。また、ひざ・腰の痛みがある方も参加しています。	医師から運動を止められていない方	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000
40	わくわくクラブ 土曜クラス	春日町青少年館	土曜日 10時～11時40分 毎週	運動	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、頭とお口の体操など行っています。年に1回懇談会を開催。 ひざ・腰の痛みがある方も参加しています。	医師から運動を止められていない方	入会費 1,000円 年会費 500円 月会費 2,000円 他ボール、セラバンド代
41	太極拳同好会 「花の杜」	平和台体育館	金曜日 13時～15時 月4回	太極拳・気功・笑いヨガ	見学は自由です。一度体験してから入会を勧められています。下半身を無理なく鍛えて、「ロコモ」対策ができます。皆で楽しく老化防止に役立ちます。	どなたでも	月会費¥2,500
42	ストレッチ・ バランスボール	平和台体育館	水曜日 10時～12時 毎週	ストレッチ	柔軟性・筋力向上・シェイプアップに最適	どなたでも	年会費¥4,800 月会費¥3,000

1. 体操・運動

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
43	健康体操クラブ もみぢ	氷川台地区区民館他	木曜日 10時20分～12時 毎週	運動(介護予防を含む)	高齢者のための総合体操(ストレッチ・口腔体操・筋トレ・脳トレ)週一回の運動で現状維持ができています。続けることで体が柔らかくなり、怪我もしなくなりました。皆さんとおしゃべりや情報交換ができて楽しいです。	医師から運動を止められていない 65歳以上の方	入会費¥1,000 月会費¥2,000
44	レインボー 健康体操	早宮地域集会所	月曜日 10時30分～11時30分 毎週	脳トレ,筋トレ,ストレッチ	頭も体もいきいきと無理なく続けられる体操です。	中高年の方	1回500円 体験は無料
45	光が丘太極拳 クラブ	旭町南地区区民館(基本) 他,光が丘第七小学校跡施設	金曜日 10時～12時 毎週	太極拳	健康維持,太極拳を基本から学び楽しむ	どなたでも	月会費¥3,000 (保険料含む)
46	フレッシュレモン	・旭町南地区区民館 ・光が丘区民ホール	土曜日 10時～12時 月3回	ストレッチ, ソフトエアロビクス	音楽に合わせて,心地よくステップを踏みます。年齢や体調によって運動の強さを調整し,無理のない範囲で心身ともにリフレッシュしましょう。※無料体験あります。	元気で健康な方なら どなたでも	入会費¥1,000 月会費¥2,000 保険料¥1,000
47	たんぽぽ	光が丘地区区民館 2階会議室・音楽室他	金曜日 14時～15時50分 毎週	体操	椅子に座ってストレッチ,お口の体操,脳トレ,ボール・ゴムバンドを使った筋トレ,立位で有酸素運動など行っています。会員さんより「楽しく体を動かして,気持ちよく一日が過ごせる様になりました。」	医師から運動を止められていない 65歳以上の方	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000 休会費¥500/月 他ボール,セラバンド代
48	いきいき体操 クラブ	はつらつセンター光が丘	火曜日 10時～11時半 ※基本は第1,2,3 月3回	ストレッチ,軽い筋トレ, リズム運動など	健康維持と会員の親睦のため、無理をせず楽しんで長続き出来ることが目標。	60歳以上の女性	月会費¥3,000