毎日の運動習慣を
つくりたい

ラジオ体操

中野区ラジオ体操会連盟に加入している団体等が各地域の会場で
ラジオ体操を実施しています。お気軽にご参加ください。
（区民が有志で実施しているので予定が変更する可能性があります）

会　場	実施団体	開始時間	実施時間	お休み日
風の子ひろば（上鷺宮四丁目13番）	風の子ひろばラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
鷺宮運動広場（白鷺3丁目1番）	鷺宮運動広場ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時 年末・年始
江古田の森公園(多目的広場)（江古田三丁目14番）	ラジオ体操グループ ※	6時30分～	約10分間	雨天時
哲学堂公園（松が丘一丁目34番）	哲学堂ラジオ体操会	6時20分～	約20分間	無休
美鳩小学校（大和四丁目26番）	若宮ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時
大和公園（大和二丁目8番）	大和公園ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時
平和の森公園（新井三丁目37番）	複数のグループ	6時30分～	約10分間	
新井薬師公園（新井五丁目4番）	個人・小グループ ※	6時30分～	約10分間	
上高田二丁目公園（上高田二丁目8番）	上高田二丁目公園早起ラジオ体操会	6時30分～	約10分間	無休
紅葉山公園（中野二丁目5番）	紅葉山公園ラジオ体操会	6時25分～	約20分間	無休
宮前公園（中央二丁目39番）	宮前公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
小淀公園（中央一丁目24番）	小淀公園ラジオ体操会	6時30分～	約15分間	雨天時・休日祝日 年末・年始
杉山公園（本町六丁目15番）	杉山公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
本五ふれあい公園（本町五丁目28番）	本五ふれあい公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
なかしん広場（本町三丁目2番）	道玄町ポケットパークなかしん広場	6時15分～	約30分間	雨天時 年末・年始
本郷小学校（弥生町一丁目25番）	向台体操会	6時25分～	約20分間	雨天時・休日祝日 年末・年始
ぱんだ公園（弥生町三丁目34番）	ぱんだラジオ体操会	6時20分～	約25分間	雨天時・日曜日
栄町公園（弥生町四丁目20番）	栄町公園ラジオ体操会	6時20分～	約30分間	雨天時 年末・年始
広町みらい公園（弥生町六丁目1番）	広町みらい公園朝のラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時 年末・年始
ささの葉公園（南台四丁目14番）	笹の葉公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・日曜日 休日祝日・年始

※ 指導者不在ですが体操は同様に実施されています

お問い合わせ　会場に直接ご確認ください

気軽に銭湯を
楽しみつつ
健康を維持したい

65歳以上の全高齢者対象

はつらつ事業

区内公衆浴場の脱衣場等で、月２回1時間程度
介護予防のための軽体操や高齢者エアロビック
椅子・タオル体操等の「はつらつ事業」を行います。

対象者　区内にお住まいの65歳以上で
「いきいき入浴」※に登録されている方

※「いきいき入浴」
区内にお住まいの65歳以上の方が利用される公衆浴場（1か所のみ）で登録を行うと、月2回（第２第４の浴場ごとの指定曜日）100円で入浴できる事業。住所等が確認できるマイナンバーカード等をお持ちください。

実施日　第2・第4の浴場ごとの指定曜日
（浴場ごとの指定曜日は、下記、会場一覧参照。都合により変更する場合もあります。）

実施時間　浴場の営業時間開始前（「いきいき入浴」実施前）

参加方法　利用される浴場で登録手続きをしてください。
住所等が確認できるマイナンバーカード等をお持ちになって「いきいき入浴」の登録手続を行い、「はつらつ事業」に参加希望であることをお伝えください。「登録証」を浴場窓口でお渡ししますので、ご利用の際に浴場窓口にご提示ください。（はつらつ事業は、登録した浴場以外の浴場でも参加できます。）

最新の情報はこちら

実施会場

（公衆浴場）	（実施日/プログラム）
月の湯（南台二丁目30番7号） 電話 03-3381-8786	第2・第4日曜日 軽体操
清春湯（弥生町二丁目1番9号） 電話 03-3373-0440	第2・第4金曜日 軽体操・椅子体操
クラブ湯（本町二丁目47番5号） 電話 03-3373-0570	第2・第4水曜日 トリム体操
照の湯（中央三丁目30番6号） 電話 03-3381-8051	第2・第4水曜日 高齢者エアロビック
高砂湯（中央四丁目49番2号） 電話 03-3380-4126	第2・第4金曜日 軽体操
昭和浴場（中央五丁目21番12号） 電話 03-3382-2414	第2・第4火曜日 高齢者手品教室
健康浴泉（東中野三丁目17番3号） 電話 03-3362-3524	第2・第4木曜日 高齢者エアロビック
アクア東中野（東中野四丁目9番22号） 電話 03-5330-1126	第2・第4金曜日 トリム体操
松本湯（東中野五丁目29番12号） 電話 03-3371-8392	第2・第4火曜日 椅子・タオル体操

（公衆浴場）	（実施日/プログラム）
中野温泉天神湯（中野五丁目10番10号） 電話 03-3387-2657	第2・第4金曜日 椅子・タオル体操
中野寿湯温泉（新井一丁目14番13号） 電話 03-3387-2047	第2・第4金曜日 軽体操
新越泉（新井五丁目17番2号） 電話 03-3386-4917	第2・第4木曜日 高齢者エアロビック
一の湯（沼袋一丁目39番10号） 電話 03-3386-2836	第2・第4金曜日 高齢者エアロビック
えごた湯（江古田三丁目5番12号） 電話 03-3385-7800	第2・第4水曜日 軽体操・椅子体操
昭和湯（野方一丁目21番1号） 電話 03-3385-3886	第2・第4火曜日 高齢者エアロビック
上越泉（野方一丁目51番10号） 電話 03-3388-9445	第2・第4水曜日 椅子・タオル体操
大和湯（大和町四丁目1番3号） 電話 03-3339-5089	第2・第4水曜日 高齢者エアロビック
天然温泉たからゆ（若宮一丁目49番1号） 電話 03-3330-4126	第2・第4水曜日 高齢者エアロビック

お問い合わせ　中野区役所 地域福祉推進係 ☎03-3228-8963