

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。



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25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)	複数のグループ ※	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(草地広場) (新井三丁目37番)	複数のグループ	6時30分～	約10分間	雨天時
新井薬師公園 (新井五丁目4番)	複数のグループ ※	6時30分～		雨天時
上高田二丁目公園 (上高田二丁目8番)	早起ラジオ体操会	6時25分～	約15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
中野第一小学校跡施設 (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
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25分～	約25分間	雨天時 毎週日曜日

※ 指導者不在ですが体操は同様に実施されています

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健康保険証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があります。)

### 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健康保険証などをお持ちになって、「いきいき入浴」の登録手続きを行い、「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。)

### 実施会場

(公衆浴場)	(実施日/プログラム)	(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	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
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	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
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	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
大黒湯(本町四丁目32番10号) 電話 03-3381-9690	第2・第4水曜日 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
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	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
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
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	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
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	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
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	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
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		

最新の情報は  
こちら

