

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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)
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 筋力トレーニング	健康維持を目的に楽しく活動する	60歳以上の 区民	入会費¥1,000 月会費¥2,400
ラジオ 体操会	学田公園・野球場 (豊玉南3-32-27)	午前5時～ (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
はまあず	中新井公園	毎朝 6時30分～7時 (雨天以外毎日)	ラジオ体操(毎朝)	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
すみれ会	豊玉南住宅集会室	月曜日 10時30分～12時 (雨天以外毎日)	筋力トレーニングと 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

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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
筍サークル (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 (はつらつセンター 豊玉に限る) 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
筍サークル (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
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
練馬 すずしろ会	練馬総合運動場	6時30分～7時 (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

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
筋トレ 竜の会	はつらつセンター 豊玉	土曜日 午後3時～5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	月会費¥500 スポーツ保険 65歳以上¥1,200 64歳以下¥1,850
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
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)
リトミック サークル かるがも	はつらつセンター 豊玉	第2,第4水曜日 10時15分～11時45分 (月2回)	筋トレ,脳トレ,健康維持・ボケ防止を目的として活動。初心者も直ぐに溶け込めます。	筋トレ,脳トレ,健康維持・ボケ防止を目標として活動。初心者も直ぐ溶け込めます。	60歳以上の方(はつらつセンター豊玉,大泉,光が丘の会員)	月会費¥1,500
関公園 トリム 体操会	武蔵関公園内広場	雨天等を除く毎日 夏季：6時10分～ 冬季：6時30分～ (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

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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・ベルター・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
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歳以上の方	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000
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、曲に合った動きの体操をします。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)
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
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	介護予防の為の体操です。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 中高年齢者	入会費¥1,000 年会費¥500 月会費¥2,000

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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)	3 B 健康体操	3 B 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
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
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バランス力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
かがやき クラブ (三原台 友の会)	三原台地域集会所	不定期(2か月前までに決定) 13時～17時 (月1～2回)	運動、体操等および健康寿命の延伸と認知症予防の勉強	健康長寿を目指して、毎日家庭で取り組む体操や脳トレゲーム、球技等をし笑いコロゲながら筋力、認知力UPに励んでいます。お茶タイムには、情報交換を含み、おしゃべりの楽しい花が咲きます。	三原台友の会(老人クラブ)への入会が必要	無料 保険は個人で加入
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	入会金なし 月会費¥2,000 運営費 ¥100(年)

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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)	筋力トレーニングを 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
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	月会費¥3,500
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。ゴムバンドを使います。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費 ¥4,500(税別)
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 ¥3,900(税別)
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 ¥3,900(税別)

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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 ¥4,800(税別)
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	いつまでも自分の足で歩けるよう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
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 ¥3,900(税別)
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？ 転倒予防は筋力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
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？ 転倒予防は筋力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

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
西大泉 体操教室	西大泉地区区民館	第1,2,3木曜日 9時～10時15分 (月3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)
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
体操 いずみ会	南大泉地区区民館	木曜日 10時30分～12時 (毎週)	ストレッチ体操	健康維持を目的として,創立35年,継続しています。 見学可。	どなたでも	入会金¥1,000 月会費¥2,000
元気アップ プログラム (高齢者向け 健康体操)	(木曜コース) 東大泉地域集会所 (日曜コース) 勤労福祉会館	(木曜日) 第1・第3 9時30分～10時15分 (日曜日) 第2・第4 10時45分～11時30分 (月2回)	タオル体操,脳トレ, フレイル予防体操, ミニ講話	いつまでも元気に過ごすために,転倒予防体操をしましょ う。イスに座った体操なので,安全に参加していただけま す。トレーニングチューブ,足裏刺激,介護予防 マメ知識講座もあります。	どなたでも	一回¥700
光が丘太極 拳クラブ	旭町南地区区民館 (基本) 他,光が丘区民セン ター	金曜日 9時～10時30分 10時30分～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)

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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を行っています。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
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
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 初回見学時は無 料
光が丘第一 自治会 八丁クラブ	光が丘第一自治会 集会所 (22号棟集会所)	・木曜日(毎週) 13時30分～15時30分 ・火曜日(第1・第3) 13時30分～15時30分 (毎週)	にこにこ体操 輪投げ 歌謡教室	都営光が丘第1アパート22号棟の住人を中心に活動して います。ストレッチ体操などの運動を実践しています。 その他,輪投げ,手のひらバレー,手工芸,歌謡教室などのイ ベントも開催しています。	光が丘第一 自治会の会員 であること	年会費¥2,000
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？ 転倒予防は筋力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

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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)
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
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
健康体操 クラブ もみぢ	氷川台地区区民館 他	木曜日 10時15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
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ていま す。下半身を無理なく鍛えて、「ロコモ」対策できます。 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

1 体操・運動

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
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 火曜) (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
きれいになる パワー ヨガ	平和台体育館	木曜クラス 9時20分～10時40分 (月4回)	ヨガ	体を動かし心身共にすっきりリフレッシュしたいか方 「心と体の気づき」をテーマにした優しい瞑想ヨガ	女性のみ	年会費¥4,800 月会費¥3,500
やさしい 瞑想ヨガ	平和台体育館	・火曜クラス 9時20分～10時40分 ・木曜クラス 11時～12時20分 (月4回)	ヨガ	体を動かし心身共にすっきりリフレッシュしたいか方 「心と体の気づき」をテーマにした優しい瞑想ヨガ	女性のみ	年会費¥4,800 月会費¥3,500
ゆるゆる リセット ヨガ	平和台体育館	火曜クラス 11時～11時50分 (月4回)	ヨガ	短時間でヨガを楽しみたい方	女性のみ	年会費¥4,800 月会費¥3,000
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

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
フレッシュ レモン	旭町南地区区民館 (文化交流ひろば)	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