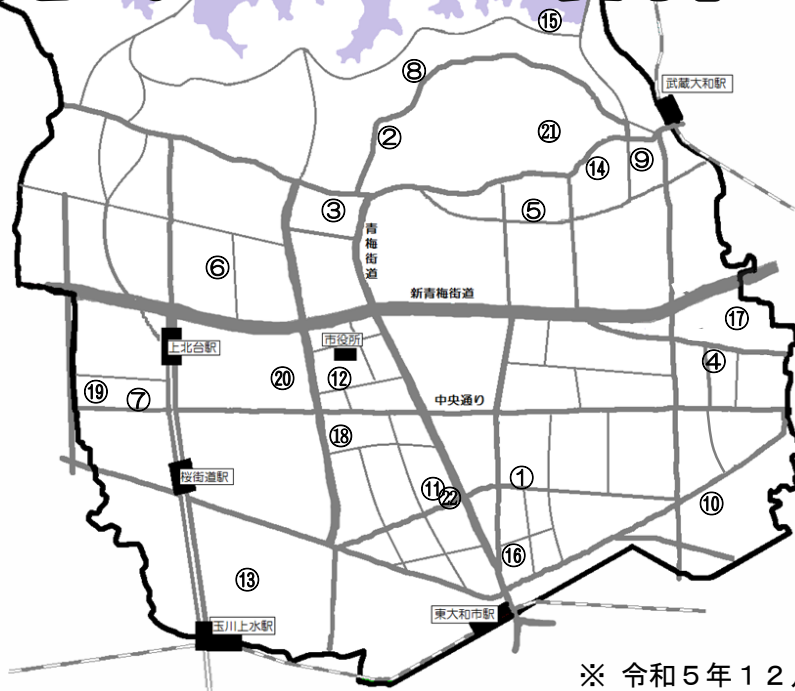


# 東大和元気ゆうゆう体操マップ

★ ★ ★ ★ ★  
 申込不要で、参加費はかかりません。  
 どの地域の体操にもご参加いただけます。  
 会場に直接いらしてください。  
 飲み物をお持ちください。  
 屋外での体操に関しては、雨天中止です。



天候などにより、予告なく変更されることがあります。ご了承ください。

※ 令和5年12月5日現在の情報です

地域	場所	日程	時間	備考
① 向原中央地区	向原中央公園	毎週火曜日	①9:00～9:30 ②9:30～10:00	祝日は休み ①3～11月 ②12～2月
② 湖畔地区	二ツ池公園横	毎週月・木曜日	10:00～11:00	
③ 奈良橋地区	奈良橋市民センター	毎週火・木曜日	9:00～9:30	祝日・第5週休み
④ 清原地区	清原北公園	毎週月曜日	9:30～10:00	第5週休み
⑤ 高木地区	高木社務所近辺	毎週木曜日	10:00～10:30	祝日・第5週休み
⑥ 蔵敷地区	芝中中央公園	毎週水曜日	8:30～9:00	
⑦ 上北台地区	上北台市民センター	毎週木曜日	15:00～16:00	上履き持参
⑧ 湖畔地区(座位)	湖畔集会所	毎週金曜日	10:00～11:00	椅子での体操
⑨ 清水地区	清水公園	毎週月曜日	①9:00～9:30 ②10:00～10:30	祝日は休み ①4～10月 ②11～3月
⑩ 新堀地区	新堀こども広場 (夏季・冬季:清原市民センター)	毎週木曜日	9:00～9:30	祝日は休み
⑪ 南街地区	協和こども広場	毎週水曜日	9:00～9:30	
⑫ 中央地区	市役所中庭	第2・3・4週 月曜日	12:30～12:50	第5週休み
⑬ 桜が丘地区	①都立東大和南公園 ②桜が丘市民センター	①毎週火曜日 ②第4火曜日	①6:45～7:15 ②10:00～11:00	②不定期
⑭ 狭山地区	狭山4丁目アパート広場	毎週水曜日	8:50～9:20	祝日は休み
⑮ 多摩湖地区	多摩湖下えん堤前 (通称 多摩湖広場)	毎週水曜日	9:30～10:00	第5週休み
⑯ 向原南地区	向原南公園	毎週木曜日	9:00～9:30	祝日は休み
⑰ 清水南地区	清水こども広場	毎週火曜日	10:00～10:30	
⑱ 南街光ヶ丘地区	第一光ヶ丘公園	毎週月曜日	9:30～10:00	祝日・第5週休み
⑲ 公社上北台地区	コミュニティーサロン (上北台団地内)	第2・4火曜日	14:00～15:00	上履き持参
⑳ 立野地区	ファーマーズセンター前	毎週金曜日	9:00～9:30	祝日・第5週休み
㉑ 狭山神社地区	狭山神社境内	毎週木曜日	10:00～10:30	祝日は休み
㉒ 南街交番前地区	チェルステ・ガーデン	毎週火曜日	9:30～9:50	祝日・第5週休み

# 東大和元気ゆうゆう体操について



この体操は、介護予防と健康維持を目的に  
東大和市が市民のみなさまと一緒に制作しました。



## 体操を続けることで期待できる効果

### 下肢（あし）、体幹（からだ）、上腕（うで）、肩甲骨（肩のうしろ）における筋力の維持・向上

歩行機能を高め、あしの痛みや腰の痛みを出にくくすることが期待できます。  
肩の痛みを予防し、姿勢を良くする効果が期待できます。

### 脊柱（背骨）、肩甲骨、上腕（うで）、股関節、膝関節、足関節（足首）における可動域（動かせる範囲）の維持・向上

腰や膝、肩の痛みを予防し、姿勢を良くする効果が期待できます。手が挙げやすくなる効果が期待できます。

### バランス機能の維持・向上

ゆっくりしたバランスや、すばやいバランス機能の強化で転倒予防の効果が期待できます。

### 表情と口の機能の維持・向上

大きく口を開けて、声を出しながら体操することで、表情が豊かになり、いつまでも美味しく食事が食べられる効果が期待できます。

水分補給の準備をお忘れなく！



### その他

体を動かすことで、食事がおいしくなります。また、みんなと集まって活動することで、認知機能の低下を予防する効果が期待できます。

東大和市 健幸いきいき部 地域包括ケア推進課  
電話：042-563-2111（内線1179）