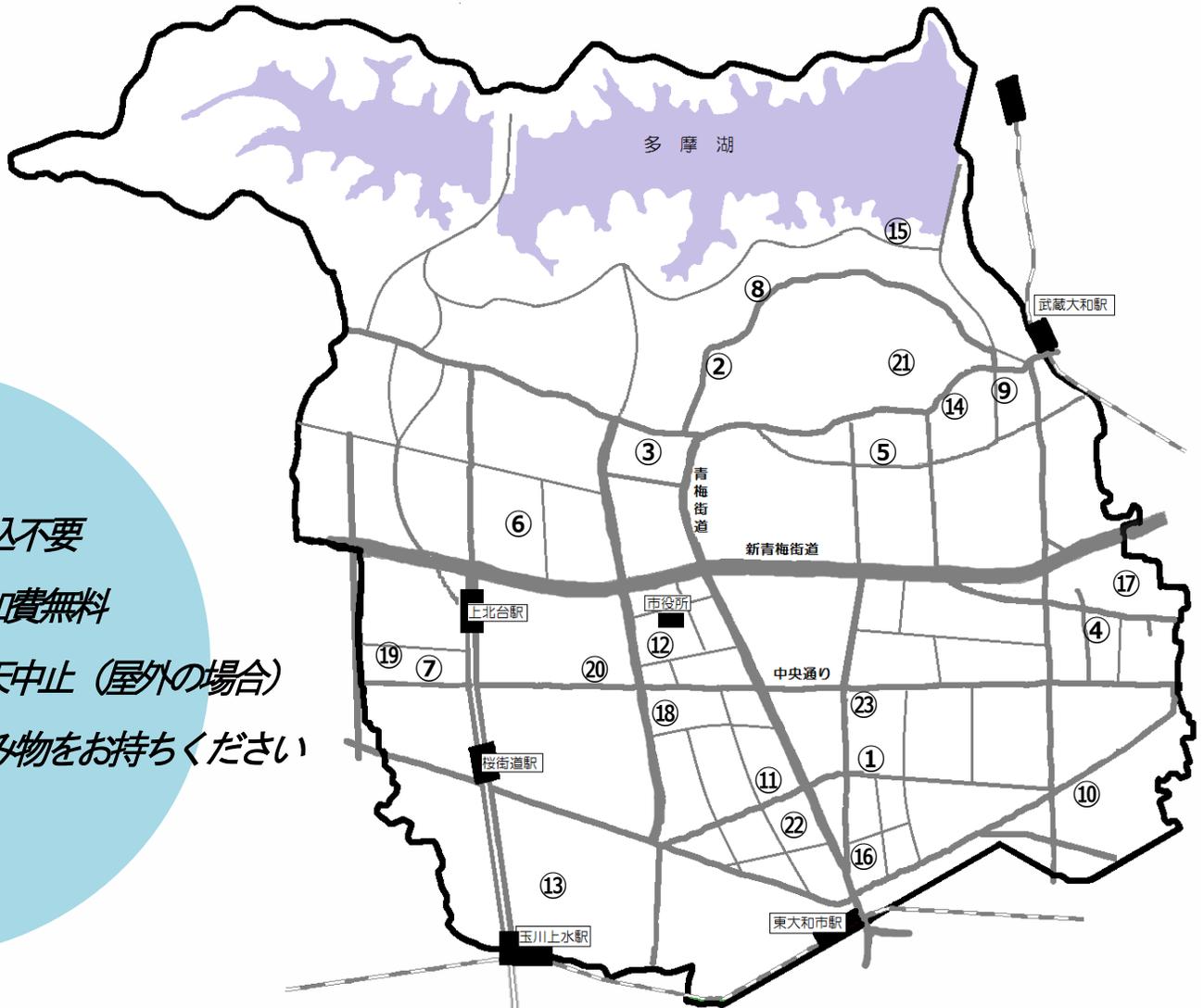


みんなでチャレンジ ♥ 介護予防

東大和元気ゆうゆう体操マップ

令和8年1月現在



- ★申込不要
- ★参加費無料
- ★雨天中止 (屋外の場合)
- ★飲み物をお持ちください

各会場の詳細は裏面をご覧ください

東大和元気ゆうゆう体操は、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。

東大和市 健幸福社部 介護保険課
電話 042(563)2111 内線1179

➤ 元気ゆうゆう体操 in 市役所中庭
毎月第1月曜日(祝日の場合は翌週/7月~9月休み)
12:30~12:50



東大和元気ゆうゆう体操会場一覧

令和8年1月現在

	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	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～ 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	① 9:00～ 9:30 ② 10:00～10:30	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	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00	祝日は休み ①3月下旬～12月 ②1月～3月上旬
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不定期	① 6:45～7:15 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
㉓	向原3丁目地区	ヴォガール	毎日	12:30～13:00	第3土曜日は休み 不定休あり

※予告なく変更されることがあります。