



「ニャオざね元気体操」は、おもりを使った簡単な体操です。おもりを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かして、少しずつ手足の筋力アップを目指します。

この体操は、皆さんご自身が、地元の集会所などで地域の仲間と一緒に自主的に活動していただくものです。下表の地域では、すでに会が結成されて活動が始まっています。

これらの会に参加することもできますし、地元で新たにグループを作ることも可能です。その場合は、グループの代表の方が、市で開催する介護予防サポーター養成講座を受けて体操のやり方を学び、それをグループの仲間に伝えながら体操を行います。

活動の初期と、1年ごとの機会には、理学療法士と地域包括支援センターがお伺いして、活動をサポートしますので安心です。

◆市内で活動しているニャオざね元気体操のグループ◆

No	会の名称	会場	開催曜日	開始時間	担当の地域包括支援センター
1	にこにこ元気サロン	善ヶ島集会所	月	10時	いこいの里 048-589-0001
2	妻沼東2丁目	妻沼東2丁目コミュニティセンター	月	9時30分	
3	らくらく体操	中岡集会所	火	9時30分	
4	妻沼台長寿会長生き体操	妻沼台集会所	月	10時	
5	ニャオざね元気体操 オレンジ	太田公民館	月	10時	
6	IMSS（飯塚昔の少年少女）	飯塚集会所	木	10時	
7	道ヶ谷戸若返りクラブ	道ヶ谷戸如来堂	金	10時	
8	菜の花クラブ	葛和田団地 自治会	金	10時	
9	らんまんの会	北武蔵コミュニティセンター	土	10時	
10	いっちょうめジム	妻沼東1丁目	火	9時30分	
11	ニャオざね元気体操 ・オレンジ（八木田）	八木田集出荷所	金	10時	
12	元気会	下増田集会所	火	13時30分	永寿苑 048-533-2022
13	「ニャオざね元気体操」奈良	奈良公民館	火	13時30分	
14	体操しようよ別府	永寿苑	水	10時	
15	体操しようよ別府	永寿苑	木	14時	
16	柿沼北	大幡公民館	木	13時30分	
17	柿沼南	元薄井ニット工場	水	13時30分	
18	健笑クラブ元気体操	林集会所	金	13時30分	

19	拾六間ふれあい会	拾六間自治会館	火	13 時 15 分	はなぶさ苑 048-533-8833
20	新堀ニャオざね元気体操	新堀公民館	第1・3 金	13 時 30 分	
21	三尻中部ことぶき会	三尻中部集落センター	水	13 時 30 分	
22	三尻西部かたくりの会	三尻西部自治会館	金	10 時	
23	東部元気体操	三尻東部自治会館	水	13 時 30 分	
24	久保島健康体操会	久保島第一自治会館	木	9 時 30 分	
25	ニャオざね元気体操美土里町	美土里町会館	水	13 時 30 分	
26	元気体操かごはらクラブ	籠原公民館	金	13 時 30 分	
27	三和クラブニャオざね元気体操	籠原南自治会館	月	10 時	
28	N.S.Sリフレッシュクラブ	新堀新田自治会館	金	13 時 30 分	
29	三尻ニャオザップ 元気体操	三尻公民館	火	13 時 30 分	玉の緒 048-525-5621
30	元気体操ふれあい会	箱田高齢者・児童 ふれあいセンター	第3除 金	10 時	
31	ニャオざね体操ゲンキ！モリモリ！	肥塚公民館	土	13 時 30 分	
32	上川上ニャオざね元気体操	上川上自治会館	木	9 時 30 分	
33	中条元気体操 にこにこ会	中条公民館	第2・4 水	13 時 30 分	
34	雀の和	雀宮自治会	火	13 時 30 分	
35	雀宮長寿会元気体操	雀宮自治会	除加等 木	14 時	はなぶさ苑荒川 048-522-1577
36	ニャオざね元気体操桜木	桜木公民館	木	A 9 時 15 分 B 10 時 30 分	
37	にこにこ体操桜木	桜木公民館	金	9 時 30 分	
38	見晴元気体操	ダモンネみはらし	火	1 13 時 30 分 2 14 時 30 分	
39	西武ライザップ	武体自治会館集会所	木	10 時	
40	さくらゆうゆう小島	春日神社社務所	火	10 時	
41	荒川シニア元気体操	荒川公民館	木	9 時 30 分	
42	ご近所体操	大麻生赤城自治会館	月	10 時	
43	赤城ゆうゆう会	赤城町自治会館	月	9 時 30 分	

44	上石ニャオざね元気体操	上石公民館	月	9時50分	ぬくもり 048-529-2511
45	本石	婦人児童館	金	10時	
46	元町	福田宅	月	A 9時30分 B 11時00分	
47	ニャオざね元気体操☆銀座	稲荷木伊奈利神社 社務所	木	10時	
48	ひまわり会元気体操	熊久自治会館	水	13時30分	クイーンズビラ 048-507-1515
49	たいようの会	成田山自治会館	火	10時	
50	原山・宿裏合同 水曜なかよし体操	原山自治会館	水	14時	
51	ふれあいサロン	熊谷ハイタウン集会所	月	10時	立正たちばな 048-537-1155
52	火曜元気体操屈戸	屈戸集会所	火	10時	
53	パ・クシティ元気体操	江南パ・クシティ集会所	木	10時	
54	柴原谷ニャオざね元気体操	自治会長冨田宅	水	9時30分	
55	手島元気体操	手島集会所	水	10時	
56	船木台いきいきサロン	船木台ふれあいセンター	金	13時15分	
57	水曜サロン津田	津田集会所	水	9時30分	
58	小泉元気体操	小泉集会所	水	9時30分	
59	玉作元気体操	玉作集会所	火	9時30分	
60	いきいき体操青山	青山集会所	月	9時30分	
61	木曜サロン・津田新田	津田新田集会所	木	10時	
62	沼黒元気体操	沼黒公民館	木	10時	
63	箕輪元気体操	箕輪集会所	木	13時30分	
64	吉岡ニャオざね元気体操	吉岡公民館	金	14時	

これらのグループに参加をご希望の場合は、担当の地域包括支援センターまでお問い合わせください。

各グループの連絡先をお伝えします。

また、介護予防サポーター養成講座をご希望される場合も、同様にお問い合わせください。