



ダンベル体操

1995年にコミセンのイベントをきっかけにスタートしたグループで、エアロビのインストラクターをしていた吉崎先生の軽快な掛け声と音楽に合わせて、有酸素運動や筋トレをしっかりと行っています！主に70代の皆さんの参加が多く、それぞれの身体の状態に合わせてやさしく指導してくれます♪



日 時：第1～4木曜日
10：30～11：30
場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：月3,000円（体験無料）
問合せ：直接会場へお越し下さい。

大沢気功・太極拳の会

全日本太極拳協会から講師を招いて行っています。ゆったりとした動きで不要な力を抜き、体幹を整えます。一連の流れは集中力も養うので、認知症の予防やストレスの解消にも役立ちます。60歳以上の方を中心として行っています。参加者は男性も女性も和気あいあいとしたグループです。



日 時：月3回 土曜日 10：00～11：30
場 所：大沢コミセン 3階 多目的室
参加費：月額2,000円（初回体験無料）
問合せ：広野さん（0422-31-1430）
※現在、活動休止中で10月から再開の予定です。

カ ラ テ ス KARATES

ピラティスをメインに空手の動きを取り入れ、体幹トレーニングと年齢を重ねると必要になるアウターマッスルの強化をプラスした独自のクラスで、シニアクラスと一般クラスがあります。筋肉のリラックスやストレッチ、関節の可動域を広げる効果もあります！



講師の北岡先生



日 時：毎週月曜日 10：00～11：30（一般クラス）
11：30～13：00（シニアクラス）
場 所：大沢コミセン 3階 多目的室
参加費：シニアクラス | 回500円、一般クラス | 回1,000円
（体験 | 回500円）
問合せ：北岡先生（090-9101-6550）
※留守電に「KARATES」の件と残してもらえば
折り返し連絡します。

わさび体操

講師の田中先生と楽しく椅子やボールを使った介護予防体操をしています。地域包括支援センター主催の体操なので、保健師による健康の話や地域の情報提供をしています。

日 時：第1・3金曜日（感染症対策のため2部制）
①10：15～11：00 ②11：00～11：45
場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：無料
対 象：原則大沢在住の65歳以上の方
問合せ：大沢地域包括支援センター（0422-33-2287）



健康ウォーキング

大沢住協厚生部会・健康づくり推進委員会主催のウォーキングです。行先は、参加者の皆さんの希望を聞いて決めます。のがわ公園や武蔵野の森公園などを歩いて現地解散しています。参加者同士で交流しながら気持ちよく歩きましょう♪

日 時：毎月第1木曜日・第3火曜日（8月はお休み）
10：00～（2時間程）12月から第1水曜日・第3火曜日に変更
場 所：大沢コミセン前集合
参加費：無料
申 込：不要。直接集合場所へお越しください。



早朝ラジオ体操

昭和55年から続いている歴史ある会です。登録なしで気軽に誰でも参加できます。参加の際は、「おはようございます」の挨拶をしながらグラウンドに行けばいいだけ♪ぜひお待ちしております。

日 時：毎朝 6：00～（雨天中止）
場 所：大沢コミセン グラウンド
参加費：無料
問合せ：大沢住民協議会（0422-32-6986）



猛暑の日は日陰を探して体操します。



ストレッチ体操

バレエ講師の平野先生が、床でのストレッチやバランス体操、ウォーキングを教えてください。最近では男性も仲間に加わり、リズミカルな音楽に合わせて体力づくりをします。毎週の活動なので運動習慣をつけたい方にもお勧めです。

日時：毎週金曜日 15:15~17:00
場所：大沢コミセン 3階 多目的室
参加費：入会金500円、月2,000円（体験無料）
問合せ：三宅さん（0422-31-0760）



大沢CC トレーニングサークル

講師の石田先生が、音楽に合わせたエアロビやマットを使ったリラクゼーション体操、コンディショニング体操を教えます。

全身を使う有酸素運動のエアロビは、しっかり体を動かしたい方にお勧めです！



日時：毎週水曜日 10:00~11:30
場所：大沢コミセン 体育館
参加費：入会金1,000円、月2,000円
問合せ：直接会場へお越し下さい



講師の石田先生

新大沢げんき体操

以前開催していた市のはつらつ体操でもお馴染みの清水先生。

参加者のご要望にお応えし、どなたでも参加できる会として立ち上がりました。体と頭を使う脳トレ体操は、いつも笑いが絶えません。

日時：第2・4水曜日 13:15~14:00
場所：大沢コミセン 3階 多目的室（部屋は変更あり）
参加費：1回500円
問合せ：大沢地域包括支援センター 和田（0422-33-2287）



講師の清水先生



ゆとりクラブ

ストレッチ、体操などゆったりと運動したい方にピッタリ！血流を良くするマッサージやスクワットなどを行っています。ゆとりを持っていきいきと毎日を過ごせるよう、年齢に即した運動を楽しむ会です。



日時：毎週月曜日 10:15~11:15
場所：大沢コミセン 1階 自由室
参加費：無料
問合せ：岩田さん（0422-32-2229）※現在満員



大沢松寿会 踊り

日本舞踊の講師、花柳 由美鈴（はなやなぎ ゆみすず）先生による踊りを取り入れた体操です。季節を感じられる踊りを通じて体を動かしています。初めての方、昔日本舞踊をやっていた方、興味のある方などぜひご参加ください！

日時：毎週木曜日 10:00~11:30
場所：大沢地区公会堂 2階
参加費：1回500円
その他：大沢松寿会 年会費1,500円
問合せ：大沢松寿会 青柳さん（0422-33-9572）



ひまわり体操

介護予防運動指導員の田中先生の体操教室です。長年、満員状態が続いておりましたが、若干名の募集をしています。コロナ対策につき、2グループに分かれて行っています。

日時：第1・3土曜日
①10:00~11:00、②11:00~12:00（2部制）
場所：大沢地区公会堂 1階
参加費：月500円
問合せ：田中先生（090-6016-8064）



講師の田中先生

体操仲よし

介護予防運動指導員の田中先生の体操教室です。介護予防を目的とした体操のほか、生活に役立つ情報提供も先生の持ち味。笑いも元気になる秘訣です。

日時：第1・3火曜日 13:30~15:00
場所：大沢下原地区公会堂
参加費：月500円
問合せ：田中先生（090-6016-8064）



フレイル予防体操教室

令和3年7月から始まったばかりの会です。講師の諸角さんはデイサービスきづなの代表でもあります。参加者の男性陣からは、運動の必要性に改めて気が付いたとの声がありました。参加者大募集中です！

日時：第2土曜日 10:15~11:45
場所：都営大沢4丁目アパート集会所
対象者：65歳以上の団地住民および近隣の方
参加費：無料
問合せ：自治会長 田中さん（090-8431-4135）



講師の諸角先生