

グラウンドゴルフ

さまざまなコースを作り、グラウンドゴルフを楽しんでいます。楽しいだけでなく、運動不足の解消にもなりますので男女問わず、初めての方も気軽にご参加ください！
道具の貸出しあります。

日 時：毎週木・日曜日 9：00～12：00
※8月の日曜日はお休み
場 所：木曜日 大沢青少年広場（野崎3-27-30）
日曜日 大沢台小学校グラウンド（大沢2-6-18）
問合せ：赤澤さん（0422-31-9045）



三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会

ターゲット・バードゴルフは、ピッチングウェッジで羽根つきボールを傘を逆さにしたような専用の網ホールに入れて18ホール回ります。初心者にも丁寧に指導してくれます。
新規会員を募集中です♪



日 時：毎週月・木曜日 9：00～11：00
※雨天中止、子ども夏季休業期間は休み
場 所：大沢総合グラウンド野球場
参加費：年会費4,000円（体験無料）
問合せ：会長吉野さん（080-1035-4687）

のがわポールウォーキング



ポールウォーキング用のポールを使ってウォーキングをしています。道具の貸出しもあります。普通に歩くより全身運動ができるので、運動不足の方お気軽にご参加ください。

日 時：第1・3火曜日 15：00～16：00
場 所：大沢6丁目市営住宅集会所集合後、野川公園や
武蔵野の森公園（雨天：室内運動）
参加費：無料
問合せ：菊地さん（0422-31-1440）



【主な大沢地区の公共施設】

大沢コミュニティ・センター	大沢4-25-30
大沢地区公会堂	大沢3-4-3
大沢下原地区公会堂（古八幡神社内）	大沢5-1-18
大沢原地区公会堂	大沢1-12-6
市営大沢住宅 集会所	大沢6-6-1
三鷹大沢四丁目アパート 集会所	大沢4-21-2



【発行元】

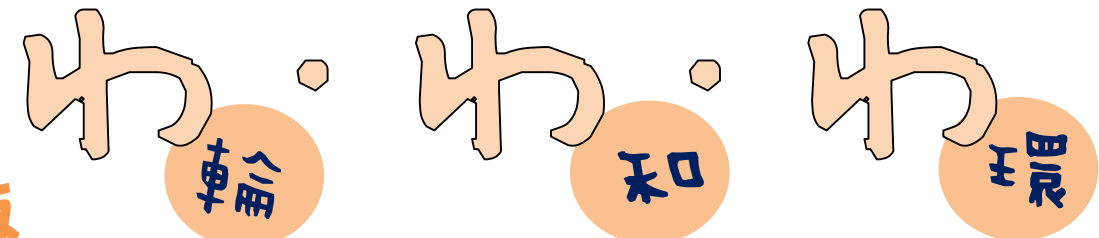
三鷹市社会福祉協議会	小林 真介	0422-76-1271	FAX：0422-76-1273
三鷹市大沢地域包括支援センター	和田 麻美子	0422-33-2287	FAX：0422-33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

おおさわ

Vol.15

発行日：2022年12月



令和4年度版

～大沢の体操・運動グループ紹介～

「最近、体力や気力の低下ありませんか」??

それは、**フレイル（虚弱）**かも知れません。

下記の項目に「はい」がある方は、予防策が必要です。

- ☐ 転倒に対する不安が大きい
- ☐ タンパク質や野菜をあまり摂らない
- ☐ 今日が何月何日かわからない時がある

フレイル予防の3本柱 栄養・運動・社会参加

これらを生活に取り入れることが、フレイル（虚弱）予防につながると言われています。自分で自由に動けるためには、どれも重要です。

栄養

運動

社会
参加



仲間と一緒に（社会参加）、運動（体操）を一緒に行うと、
フレイル予防が一石二鳥！ より効果的です！

次のページでは、大沢地域の住民同士の運動・体操の活動を掲載しています。
どちらの団体も新規募集中なので、ぜひ、皆で一緒にやりましょう！（R4年12月現在）

ストレッチ体操クラブ

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。リズムカルな音楽に合わせて体力づくりを行います。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 14:45~17:00
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てください。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！参加者大募集中です！



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

うごくって体操でもお馴染み、清水先生の教室です。どなたでも参加できる会として立ち上がり、多くの方が楽しみながら体と頭を使う脳トレ体操に取り組んでいます。

日 時：第2・4水曜日 13:15~14:15
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



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」の挨拶を交わしてグラウンドに行くだけ♪ラジオ体操の他、太極拳なども行います。ぜひご参加ください。

日 時：毎朝 6:00~6:40（雨天中止）
※11月からは冬季時間 6:20~
場 所：大沢コミュニティ・センター広場
参加費：無料
問合せ：大沢住民協議会（0422-32-6986）



大沢松寿会 踊り体操

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：第1・3木曜日 13:00~15:30
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：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。人気があり長年、満員状態が続いていましたが、若干名、募集をしています。田中先生の明るいおしゃべりを楽しみながら体操してみませんか。

日 時：第1・3土曜日 10:00~11:30
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）



野川リズム体操

うごくって体操を、「みんなで」「継続して」取り組む体操グループです。講師はいませんが、DVDをお手本に皆さんで体操を楽しみませんか♪

日 時：毎週木曜日 10:15~11:15
場 所：大沢コミセン 3階 多目的室
参加費：無料
※参加希望の方は直接会場にお越しください。

