

## 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（ひろの）さん（0422-31-1430）

## 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。筋肉のリラックスマッサージやストレッチ、関節の可動域を広げる効果もあります！



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」と残すと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教室で、職員から地域情報などもお伝えしています。

日時：①第1・3金曜日 10:30~12:00  
②第4土曜日 10:00~11:30  
場所：①大沢コミセン 3階 鑑賞室 ②大沢地区公会堂  
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)



## ふまねっと大沢

「ふまねっと運動」は身体を動かすのが苦手な方も、ゲーム感覚で取り組める楽しい運動です。参加者同士が和気あいあいと、また先生も優しく教えてくれるので初めての方も安心です。一緒に運動を楽しめる方、大募集中です！

日時：第1・3水曜日 10:00~11:30  
場所：大沢コミセン 3階 鑑賞室  
参加費：月会費1,000円  
問合せ：みたかボランティアセンター (0422-76-1271)



## 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。のがわ公園や武蔵野の森公園、時には電車などを使い、みんなで歩いて現地解散しています♪

日時：第1金曜日、第3水曜日 10:00~昼頃まで  
※祝日は別の曜日に変更  
場所：大沢コミセン前集合（雨天決行）  
参加費：無料  
申込：不要。直接集合場所へお越しください。



## フレイル予防体操教室

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。都営住宅にお住まいでない方も、是非ご参加ください！

日時：第3土曜日 10:15~11:45  
場所：都営三鷹大沢4丁目アパート集会所（2号棟と3号棟の間）  
対象者：65歳以上の団地住民および近隣の方  
参加費：1回500円  
問合せ：自治会長 田中さん (090-8431-4135)



講師の諸角先生