

# 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！

日 時：毎週木・日曜日 9:00～12:00

※8月はお休み

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、ピッティ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）



## のか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、野川公園や武藏野の森公園（雨天：室内運動）

参加費：無料

問合せ：菊地さん（0422-31-1440）



## 私たちが大沢地区の担当です

地域の支えあいや困りごとについてご相談を受けています

生活支援コーディネーター



三鷹市大沢地域包括支援センター  
和田麻美子  
☎0422-33-2287



三鷹市社会福祉協議会  
梅田美咲  
☎0422-76-1271

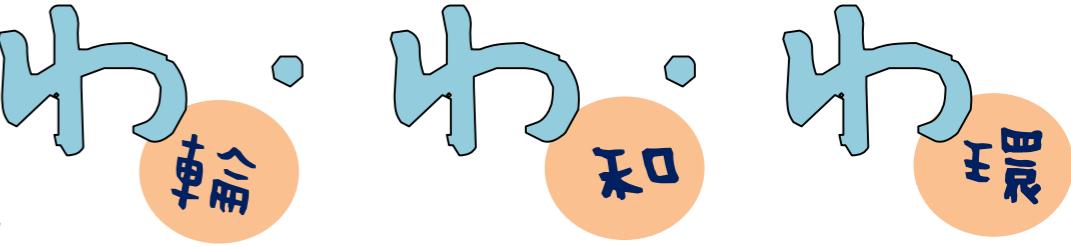
地域福祉コーディネーター



Vol.18

発行日：2024年11月

令和6年度版



## ～大沢の体操・運動グループ特集号～

### ◆うごこっと体操 自主グループ紹介◆

うごこっと体操は、講師がいなくてもできる三鷹市が作った体操です。

参加者同士が体操の動きを解説している冊子や動画を見ながら、近所の方々が集まって運動しています。気楽に、近所で、お金をかけず、運動習慣を身につけましょう。



### 野川リズム体操

うごこっと体操のDVDを大画面で観ながら行っています。  
体操中は皆さんの真剣な横顔が印象的。爽やかなグループです。



日 時：毎週木曜日 10:30～11:30  
場 所：大沢コミセン 3階 多目的室  
参加費：無料  
問合せ：直接会場へお越しください。

### レッツスマイル

和やかな雰囲気で継続力のあるグループです。体操後は皆さんでおしゃべりを楽しめています。男性もいらっしゃいますのでお気軽にご参加ください。

日 時：毎週月曜日 10:30～11:30  
場 所：大沢下原地区公会堂（古ハ幡神社内）※原則  
参加費：無料  
問合せ：直接会場へお越しください。



### らんまんの会

少人数で楽しく体操やおしゃべり、歌を歌ったりして楽しんでいます。ボッチャなど新しいことも企画していきます。一緒に楽しんでくれる仲間を絶賛大募集！



日 時：第1・3木曜日 14:00～15:30  
場 所：大沢原地区公会堂  
参加費：無料  
問合せ：直接会場へお越しください。

# ストレッチ体操クラス

講師の平野先生がストレッチやバランス体操、ウォーキングを教えてくれます。リズミカルな音楽に合わせて楽しく・仲良く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、仲間を作り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

石田先生の指導の下、軽快な音楽に合わせた有酸素運動と身体を整えるための様々な体操を行っています。  
現在、50代～80代のメンバーが楽しく活動しています。  
参加者募集中！



講師の石田先生

日 時：毎週水曜日 10:00～12:00  
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：直接会場へお越しください。

# 新大沢けんき体操

うごこっと体操でお馴染み、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（原則）  
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：直接会場にお越しください。



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：大沢コミセン 広場  
参加費：無料  
問合せ：大沢住民協議会（0422-32-6986）



# 太極・星

東京都の代表選手でもある森岡先生が、難しそうな太極拳を初心者向けに丁寧に教えられます。太極拳の動きを覚えることは、身体のみならず心の健康にもつながります。近所の方同士で行っています。

講師の森岡先生

日 時：第1・3木曜日 10:00～11:00  
場 所：大沢原地区公会堂 1階  
参加費：1回800円（体験無料）  
問合せ：直接会場にお越しください。  
※会場スペースにより、若干名の募集です。



# 体操 仲よし

「あさび体操」と同じ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、シニアの生活に役立つ情報提供も先生の持ち味です。  
田中先生と一緒に、笑顔で前向きにシニア世代を楽しみましょう。

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）



講師の田中先生

# ひとりでするより、仲間と一緒に

フレイル（虚弱）ドミノという言葉を知っていますか？

「社会とのつながり」を失うと、生活の質が落ち、  
ドミノ倒しのように心身ともに衰えが進行すると  
言われています。

そこで、1人で散歩や体操をするより、仲間と一緒に  
することをおすすめします。

社会とつながることができ、孤立を防ぎます。

また、1人では続かないけれど仲間となれば、何年  
も続く人もいます。

おひとり暮らしの人こそ、体操教室に通ってみま  
せんか？



掲載している団体は、原則新規参加者を募集中です！  
(令和6年10月現在) ※満員の場合もあります