

## 1 健康管理等

## 健康診査

- 対 象** 40歳以上の方で、武蔵野市国民健康保険に加入している方、東京都後期高齢者医療制度に加入している方又は生活保護を受給している方。  
※それ以外の医療保険にご加入の方は、それぞれの保険者にお問合わせください。
- 実施期間** 6月1日から1月30日まで
- 受診場所** 市内指定医療機関
- 受診内容** 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、大腸がん検診、胸部エックス線検査、眼科健康診査を実施します。
- 手 続 き** 対象者へ5月末に受診票を発送します。  
※生活保護受給者は、事前に生活福祉課へお申し込みください。
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内） ☎ 51-7006  
生活福祉課 ☎ 60-1849

## 歯科健康診査

- 内 容** 健康で快適な食生活を過ごせるよう、むし歯や歯周病の早期発見、口腔機能の検査、指導等を行います。
- 対 象** 令和9年3月31日時点で20歳以上の市民
- 実施期間** 6月1日から2月27日まで
- 受診場所** 市内指定歯科医療機関
- 手 続 き** 対象者へ5月末に受診券シールを発送します。
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
☎ 51-7006

## 大人の歯みがき教室

- 内 容** 講義（歯周病について、全身疾患との関わりを知る）、体験（簡易唾液検査ADcheck）、実技（歯垢の染出し）を通して、歯磨きの方法を学ぶ
- 対 象** 20歳以上の市民
- 日 程** 7月・11月・令和9年2月実施予定。詳細な日程、会場は市報や市ホームページでお知らせします。
- 定 員** 各回18名
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内） ☎ 51-7006

## 高齢者の予防接種について

### ●高齢者インフルエンザ予防接種

- 内 容** 高齢者のインフルエンザ感染を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
- 対 象** 接種日において65歳以上の市民  
接種日において60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある市民（身体障害者障害程度等級1級相当の方）
- 助成回数** 毎年度1回
- 実施期間** 10月1日から1月30日まで \*詳細は市報をご覧ください。
- 自己負担金** 標準量ワクチン（65歳以上）2,500円、高用量ワクチン（75歳以上）調整中
- 接種場所** 市内指定医療機関
- 手 続 き** 対象者へ9月下旬に予診票を発送しますので、65歳以上の方は申し込み不要です。  
\*生活保護受給者は、事前に生活福祉課窓口へお申し込みください。

### ●高齢者新型コロナウイルスワクチン予防接種

- 内 容** 新型コロナウイルス感染症の重症化を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
- 対 象** 接種日において65歳以上の市民  
接種日において60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある市民（身体障害者障害程度等級1級相当の方）
- 助成回数** 毎年度1回
- 実施期間** 10月1日から3月31日（予定）
- 自己負担金** 未定（現在、調整中）
- 接種場所** 市内指定医療機関
- 手 続 き** 対象者へ9月下旬に予診票を発送しますので、65歳以上の方は申し込み不要です。  
\*生活保護受給者は、事前に生活福祉課窓口へお申し込みください。

### ●高齢者肺炎球菌（20価）予防接種

- 内 容** 高齢者の肺炎を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
- 対 象** 今までに一度も接種していない方で（自費含む）下記いずれかの市民  
・接種日において65歳の方  
・接種日において60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある方（身体障害者障害程度等級1級相当の方）
- 自己負担金** 5,000円（生活保護受給者は無料）
- 接種場所** 市内指定医療機関
- 手 続 き** 対象者へは65歳になる月末に予診票を発送するため、申し込みは不要です。  
\*生活保護受給者は、事前に生活福祉課窓口へお申し込みください。

## ● 带状疱疹予防接種（定期接種）

- 内 容** 带状疱疹の発症を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
- 対 象** 令和9年3月31日時点で65・70・75・80・85・90・95・100歳の方、接種日当日60～64歳でヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方  
※65歳を超える方は、5年間の経過措置として、5歳年齢ごとに対象
- 助成回数** 生涯で一人あたりいずれか一方のワクチンのみ助成
- 実施時期** 4月1日から令和9年3月31日まで
- 自己負担金**

対象ワクチン	1回あたりの自己負担額 ※生活保護受給者は無料	回数
生ワクチン (水痘ワクチン)	4,500円	1回まで
組換えワクチン（带状疱疹ワクチン・シングリックス）	11,000円	2回まで

- 接種場所** 市内指定医療機関
- 手 続 き** 対象者へ令和8年3月末に受診票を発送しますので、申し込みは不要です。  
\*生活保護受給者は、事前に生活福祉課窓口へお申し込みください。
- 予防接種関連  
問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

## がん検診

- 内 容** 胃がんエックス線検診、胃がん内視鏡検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。がん種ごとの詳細は、健康だより、市報、市ホームページでお知らせします。
- 対 象** 市民 ※がん種ごとに年齢等の要件が異なります
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

## 健康相談・食事相談

- 内 容** 健康に関する個別の相談に医師、保健師、管理栄養士などが応じます（予約制）。
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

## ② 健康づくり・介護予防

### ① 運動機能の向上

#### シニアフィット（健康づくり支援センター）

- 内 容** 介護予防運動指導員等による立位・座位・マットを使用したストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動・脳トレなどを行います。運動強度は中・強程度の2クラスがあります。
- 対 象** 集団で運動可能な65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要支援・要介護認定を受けていない方。
- 期 間** 年3期実施、各期2クラス全6回、隔週水曜日
- 定 員** 各クラス30名
- 募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。
- 問い合わせ** (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)  
**☎ 51-0793**

#### いきいき体づくり教室（健康づくり支援センター）

- 内 容** 市内スポーツクラブ（西地区：メディカルフィットネスクラブ武蔵境）で、介護予防運動指導員等によるストレッチ・筋力トレーニング・バランス向上のためのプログラム・健康ミニ講話などを行います。運動強度は中程度になります。
- 対 象** 日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要支援・要介護認定を受けていない方。
- 期 間** 年3期実施、各期2クラス全12回、毎週火・金曜日
- 定 員** 各クラス25名
- 募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。
- 問い合わせ** (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)  
**☎ 51-0793**

#### 健脚体操教室 ～目指そう！アクティブシニア～(健康づくり支援センター)

- 内 容** 市内スポーツクラブ（東地区：メガロス吉祥寺）で、スポーツクラブインストラクターによるストレッチ、筋力トレーニング・脳トレ・ミニ講座などを行います。運動強度は中程度になります。
- 対 象** 日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要支援・要介護認定を受けていない方。
- 期 間** 年3期実施、各期2クラス全12回、毎週月・水曜日
- 定 員** 各クラス25名
- 募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。

問い合わせ (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)

☎ 51-0793

## まるごと元気力向上教室 (健康づくり支援センター)

**内 容** 介護予防運動指導員等専門職による転倒予防に効果的な筋力アップを目指したストレッチ・筋力トレーニング・脳トレ・健康ミニ講座などを行います。運動強度は弱です。

**対 象** 日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要支援・要介護認定を受けていない方。

**期 間** 年3期実施、各期2クラス全6回、隔週木曜日

**定 員** 各クラス25名

**募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。

問い合わせ (公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)

☎ 51-0793

健康づくり  
介護予防

## 健康づくり支援事業 (健康づくり支援センター)

市民の身近な地域での健康づくり活動を支援します。

事業名	内 容
知って得する！ カラダのセミナー	体組成計による身体の部位別の体脂肪量や筋肉量、基礎代謝量などの測定、健康運動指導士による結果の見方説明と自宅で簡単に取り組める運動の紹介、管理栄養士による栄養講座です。12月を除く毎月1回実施（そのうち65歳以上対象は5回）。
健康づくり はつらつメンバー	「自分の健康は自分で守ろう！」を合言葉に、自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です。さらに、周りの方に健康づくりを広めることも目指します（登録・年会費無料）。
健康づくり出前講座	10名以上の市民及び在勤者のグループ・団体の方に対して、希望の場所・日時に健康づくり人材バンクによる講座を出前で実施します。運動・栄養・保健・歯科の4分野から年3回まで（各分野1回のみ）。
メールマガジン 「むさしの健康づくり 応援ニュース」	健康づくりに役立つ情報や、講座案内などを定期的に配信します。
通 信 講 座	健康運動指導士によるアドバイスが受けられる「チャレンジウオーキング講座」や、管理栄養士によるアドバイスが受けられる「食事♡診断」があります。

※健康づくり支援センターのホームページでは、ご希望や年代に応じた「自分に合った健康づくり」に関する講座などの情報をタイムリーに掲載していますので、ぜひご活用ください。

ホームページURL <https://www.musashino-health.or.jp/k-passport/>



## 健康やわら体操

**内 容** 柔道整復師による転倒予防など運動機能の維持を目指す体操。介護予防の正しい運動と知識を楽しみながら学べます。

**対 象** 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない方

**期 間** 全8回を年3期実施、火曜日または土曜日  
※申込時期など詳細は市報、市ホームページでお知らせします。

**定 員** 各期60名(はじめての方を優先し、超えた場合は口コモテストの結果により選考)  
※15名程度のグループに分かれて実施します。

**問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

## 地域健康クラブ（社会活動センター）

参加者に合った運動強度の体操を定期的に行いながら、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目指します。

**内 容** ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など。  
隔週 午前または午後（会場により異なります）  
①筋トレクラス（Hコース）座位中心の筋力トレーニング  
②スタンダードクラス（Lコース）立位・座位の運動  
③パワフルクラス（Pコース）フロアエクササイズ（多少の運動経験必要）

**会 場** 市内コミュニティセンター（14か所※一部代替会場含む）、武蔵野中央公園北ホール

**対 象** 市内にお住まいの60歳以上の方で、期間を通じて受講できる方。原則自力で講座に参加できる方。Pコースは、新規申し込み75歳まで。

**募集方法** 令和8年度受講分の募集は終了しました。1月頃の市報で募集します。武蔵野市高齢者総合相談センター 社会活動センターのホームページもあわせてご覧ください。

**問い合わせ** 高齢者総合センター **☎ 51-1975**

## 体操講座（社会活動センター）

- 内 容** 初心者の方を対象とした半年間の講座で、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。  
講座ごとに運動強度が設定されており、体力にあった体操が選べます。
- 講 座** 楽々オール体操、ときめき転倒予防体操、気楽にイス体操、リズム体操、足から全身ストレッチ
- 会 場** 高齢者総合センター
- 対 象** 市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方。安全面に配慮して要支援2の方まで。
- 募集方法** 市報で募集します。高齢者総合センター社会活動センターのホームページもあわせてご覧ください。
- 問い合わせ** 高齢者総合センター ☎ 51-1975

## ② 栄養改善

### 高齢者食事学事業

- 内 容**
  - ・ 高齢期の栄養についてのアドバイス、食べること・作ることの楽しさを市協力栄養士による料理講習会等を通して学びます。
  - ・ 「シニアのための料理講習会」「男性のための料理講習会」などの講座があります。
  - ・ テンミリオンハウス等での栄養講話を行っています。
- 講 座**
  - ① 「シニアのための料理講習会」  
生活習慣が原因となる病気（高血圧症・糖尿病など）を毎日の食事と栄養面から予防する工夫、献立を学びます。
  - ② 「男性のための料理講習会」  
男性向けの講習会で、初めて包丁を持つ方でも、気軽に参加いただけます。
- 会 場** コミュニティセンター（調理室のある施設）など
- 対 象**
  - ① 50歳以上の市民
  - ② 50歳以上の市民（男性の方）
- 募集方法** 市報、コミセンだよりなどで募集します。
- 問い合わせ** 高齢者支援課 相談支援係 ☎ 60-1846

## おいしく元気アップ！教室

- 内 容** 栄養改善・低栄養予防を目的とした管理栄養士による講義や試食、健康運動指導士による簡単な体操等を行うプログラムです。
- 対 象** 65歳以上の市民
- 期 間** 全3回を年5期実施  
※申込時期など詳細は市報、市ホームページでお知らせします。
- 定 員** 各期15名（申込順）  
※前年度受講経験のある方は、定員に空きがある場合のみ参加可
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

### ③口腔機能の向上

#### 歯つらつ健康教室（口腔ケアプログラム）

- 内 容** 歯科医師や歯科衛生士による口腔機能の診査、口腔ケアの講義、口の体操等。
- 対 象** 65歳以上の市民（4期のうち2期は65歳以上74歳以下）
- 期 間** 全3回を年4期実施  
※申込時期など詳細は市報、市ホームページでお知らせします。
- 定 員** 各期15～25名（申込順）
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

### ④その他

#### 健康講座

- 内 容** 生活習慣病の予防や健康維持・増進を目的に、栄養・食生活、お口の健康、骨の健康など健康をテーマにした講座を開催しています。
- 対 象** 市内在住・在勤・在学の方  
※申込時期などは市報、市ホームページでお知らせします。
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎ 51-7006**

## 不老体操と浴場の開放

### 内 容

- ・市内公衆浴場やコミュニティセンター等にて高齢者向きの健康体操（不老体操）を行っています。（浴場の場合は体操後入浴ができます）
  - ・祝日、12月25日～1月7日の間、体操は休みです。
- ※令和8年度は事前登録制としています。

### 対 象

60歳以上の市民で、会場への往復・体操・入浴などがご自分でできる方

### 募集方法

1月頃に市報で募集します。空きのある会場は、年度途中の参加もできます。詳しくは下記の問い合わせ先へご連絡ください。

開放日	浴場・コミュニティセンター・施設名
月	境南浴場（境南町3-11-8）
	桜堤コミュニティセンター（桜堤3-3-11）
	西部コミュニティセンター（境5-6-20）
火	緑町パークタウン集会所（緑町2-3-B7）
	中央コミュニティセンター 中町集会所（中町1-28-5）
	吉祥寺東コミュニティセンター（吉祥寺東町1-12-6）
	親の家（八幡町3-4-18）
水	境南浴場（境南町3-11-8）
	御殿山コミュニティセンター（御殿山1-5-11）
木	吉祥寺北コミュニティセンター（吉祥寺北町1-22-10）
	緑町コミュニティセンター（緑町3-1-17）
	吉祥寺本町在宅介護支援センター（吉祥寺本町4-20-13）
	武蔵野清岳苑（西久保2-30-4）
金	吉祥寺南町コミュニティセンター（吉祥寺南町2-13-11）
	関前コミュニティセンター分館（関前3-16-6）
	とらいふ武蔵野（関前1-2-20）
	さくらえん（桜堤2-8-31）

- ・吉祥寺本町在宅介護支援センター：午後1時30分から1時間程度実施。
  - ・上記以外の会場：午後2時から1時間程度実施。
- ※年度内に会場を変更することはできません。

### 問い合わせ

高齢者支援課 相談支援係 ☎ 60-1846

### 3 市民共助による通いの場

#### テンミリオンハウス

武蔵野市では、介護保険制度を使わずに、地域で見守りや社会とのつながりが必要な高齢者等の方（自力通所可能・身の回りのことが自分でできる方）の生活を総合的に支援する「テンミリオンハウス事業」を実施しています。

この事業では、地域の福祉団体や地域住民の方々などが、年間1,000万円（テンミリオン）を上限とした市からの運営費補助などを得て、ミニデイサービスなど各施設ごとに特色ある事業を展開しています。

①かわじ 川路さんち	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	西久保1-34-2 ☎/Fax 55-6239	グループ萩の会	ミニデイサービス 地域交流 各種イベントほか
	利用時間		利用料金
	月曜～金曜（祝日休み） ※月1回程度土曜開所（不定期） 午前9時～午後4時		利用料100円（プログラム参加料等は実費） 昼食（おやつ付）500円 おやつのみ200円
②つきみじ 月見路	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺北町1-11-7 ☎/Fax 20-8398	グループ撫子	ミニデイサービス 各種イベントほか
	利用時間		利用料金
	月曜～土曜（祝日休み） 午前10時～午後4時		利用料無料（プログラム参加料300円） 昼食700円 飲み物150円 おやつ100円から
③そ～らの家 いえ	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺南町5-6-16 ☎/Fax 71-3336	グループもえぎ 萌黄	ミニデイサービスほか
	利用時間		利用料金
	月曜～土曜（祝日も開所） 午前10時～午後4時（月曜～金曜） 午前9時～午後3時（土曜）		利用料無料（プログラム参加料300円） ※その他、材料費等は実費 昼食（おやつ付）600円 土曜昼食（おやつなし）300円 入浴300円 ※入浴のみ利用400円 飲み物100円 おやつ100円
④きんもくせい	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	境4-10-4 ☎50-2611 Fax 50-2612	労働者協同組合ワーカーズ コープ・センター事業団	ミニデイサービス 介護予防 講習会 地域交流ほか
	開所時間		利用料金
	月曜～土曜（祝日も開所。毎月最終日休み） 午前10時～午後4時		利用料無料（プログラム参加料等は実費） 昼食600円 土曜昼食450円 飲み物150円

⑤花時計	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	境南町2-25-3 ☎/Fax 32-8323	ゆう <sup>3</sup> (ゆうスリー)	ミニデイサービス 乳幼児ひろば 介護予防講習会 世代間交流事業ほか
	利用時間	利用料金	
	月曜～金曜 (祝日も開所) 午前10時～午後4時 (高齢者・乳幼児親子) ※児童講座は毎週水曜午後3時～5時	利用料無料 (プログラム参加料無料) ※その他、材料費等は実費 昼食500円 飲み物100円 手作りケーキ等100円	
⑥くるみの木	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	中町3-25-17 ☎ 38-7552	特定非営利活動法人 ワーカーズどんぐり	ミニデイサービス 介護予防講習会 ほか
	利用時間	利用料金	
	月曜～土曜 (祝日休み) 午前9時30分～午後4時 ※第1・3土曜 (祝日休み) 午前9時30分～12時	利用料無料 (プログラム参加料100～300円) ※その他、材料費等は実費 昼食700円 飲み物150円 おやつ150円	
⑦ふらっと・きたまち	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺北町5-7-9 ☎ 56-8537	大野田福祉の会teamふらっと	ミニデイサービス 講習会 各種イベント ほか
	利用時間	利用料金	
	火曜～土曜 (祝日休み) 午前9時30分～午後3時30分	利用料無料 (プログラム参加料100円) ※その他、材料費等は実費 昼食400円 飲み物50円 おやつ50円	

テンミリオンハウス事業についてのお問い合わせ

各テンミリオンハウスまたは高齢者支援課 管理係 ☎ 60-1940



## いきいきサロン

いきいきサロンは、週1回以上、概ね65歳以上の高齢者の方を対象に、介護予防のための健康体操等を含むプログラム（2時間程度）を行う通いの場です。地域住民団体やNPO法人等が運営しており、市はその団体等に支援を行っています。活動は団地集会室や個人宅等で行われており、中には子どもや幅広い世代の方、または障害のある方と交流できるプログラムを行っているサロンもあります。

高齢者の社会的孤立感の解消と健康寿命の延伸を図り、住み慣れた地域で在宅生活を送れるようにすることを目的としています。

多世代交流プログラム…乳幼児や若者との交流、共生社会推進プログラム…障害のある方との交流

No.	サロン名	住 所	実施日	独自の活動内容	運営団体
①	吉祥寺 ささえあい ビレッジ	吉祥寺東町1-10-21 地下1階 トニック ダンス吉祥寺	金曜日 9:00～10:30	脳トレ、音楽、 手話等	NPO 法人 ささえあいビレッジ ☎ 090-9841-4719
②	公園口サロン	吉祥寺南町3-1-20	火曜日 9:30～12:30	卓球、ラジオ体操第 一、ストレッチ 等	七つ星の会 ☎ 090-8308-1796
③	御殿山サロン	御殿山2-10-9 介護付有料老人ホーム アライブ武蔵野御殿山	火・水曜日 10:00～11:00 毎月第4金曜日 14:00～15:00	講演、合唱、ゲーム 等 スペシャルデイ	むらさきの会 ☎ 0422-43-6125
④	ずっこさんの 運動・歌サロン	吉祥寺本町4-14-9 東美教会	月曜日 (祝日除く) 13:30～15:00	歌いながらの運動、 交流等	ずっこさんの運動・ 歌サロン ☎ 090-6921-1417
⑤	北町サロン	吉祥寺北町2-9-2 吉祥寺ホーム集会室	月曜日 13:00～15:00	体操、歌	北町サロンの会 ☎ 0422-22-8363
⑥	サロン扶桑通り	吉祥寺北町4-2-26 都営吉祥寺北町四丁目 第3アパート集会所	木曜日 10:00～12:15	自立生活体操、 脳トレ等	サロン扶桑通りの会 ☎ 0422-54-4463 090-4411-5463
⑦	むチュー いきいきサロン	西久保2-15-27 (武蔵野市中央商連事 務所)	土曜日 10:00～12:00	健康体操、ボッチャ、 フットフレイルトレー ニング、近隣の幼児へ の絵本聞かせ<多世代 交流プログラム実施>	武蔵野市中央地区 商店連合会 ☎ 090-8856-1437
⑧	サンサンサロン 西久保	西久保3-10 都営西久保三丁目 アパート集会所	金曜日 10:00～12:00	昔遊び、歌、ゲー ム、カレンダー作成 等	三丁目サロンの会 ☎ 0422-53-3574
⑨	まきばサロン	西久保3-12-8	火曜日 10:30～11:30 13:30～14:30	だんだん活力アップ 体操、お話し	まきばサロンの会 ☎ 0422-54-6455
⑩	いちょうなみ木 サロン	緑町2-6 都営緑町二丁目第3 アパート第二集会所	水曜日 13:30～15:30	輪投げ、ボッチャ、 お手玉等<多世代交 流プログラム実施>	いちょうなみ木 サロンの会 ☎ 090-1844-6482
⑪	健康 ウォークサロン 八幡町	八幡町4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所	金曜日 10:00～12:00	ノルディックポールウ ォーク及びノルディッ クポールエクササイズ <多世代交流プログラ ム実施>	スマートヘルス プロジェクト ☎ 090-2416-5484
⑫	ノルディック サロン むさしの	八幡町4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所	水曜日 10:00～12:00	ノルディックポールウ ォーク及びノルディッ クポールエクササイズ	アクアヘルス コミュニケーションズ ☎ 090-8024-4972

⑬	なのはなサロン	関前1-2-20 とらいふ武蔵野	日曜日 10:00~12:00	軽体操、タオル体操、座 ってフラダンス、ポッチ ャ、風船ゲーム、合唱等 <多世代交流プログラム 実施>	関前なのはな会 ☎ 070-2188-7935
⑭	ルンルンサロン	関前4-17-3 シュロス武蔵野 1階集会室	土曜日 13:30~16:00	書道、絵手紙・ちぎ り絵、折り紙、ミニ工作、 ぬり絵、ポッチャ等	NPO法人DANKAI プロジェクト ☎ 090-6526-0841
⑮	どんぐり広場	境1-2-4 タウンコート武蔵野 101	金曜日 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00	体操、脳トレ等	どんぐり友の会 ☎ 0422-38-4944
⑯	マルセサロン	境1-16 都営境一丁目 アパート集会所	水曜日 13:30~15:30	活力アップの体操 (ポッチャ、ボード ゲームなど)	むさしの未来まちづ くりたい ☎ 090-9962-2481
⑰	さわやか	境2-6-41 都営境二丁目 アパート集会所	火曜日 13:00~15:00	健康体操、脳トレ、 茶話会等	さわやかクラブ ☎ 0422-54-5574
⑱	サロンきずな	境2-6-43 武蔵境教習所	水曜日 10:00~11:30	フマネット、テー ブルテニス、輪投げ、ポ ッチャ、トランプ、脳 トレ、ジェンカ、手話 ソング<多世代交流 プログラム実施>	きずなの会 ☎ 0422-54-7587
⑲	境3丁目サロン	境3-12-10 ソフィー武蔵野1階 地域サロン「ぶらっと」	木曜日 13:30~15:30	ぬり絵、パズル、 歌、各種出前講座等	境3丁目親睦会 ☎ 0422-51-9807
⑳	五丁目クラブ	境5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所	木曜日 13:00~16:00	体操、ポッチャ、カ ラオケ等	五丁目クラブの会 ☎ 0422-53-1359 090-4740-6801
㉑	青空サロン	境5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所	火曜日 13:00~15:00	健康体操、ポッチャ、 輪投げ、カラオケ等	青空サロンの会 ☎ 0422-51-5589 080-2032-3678
㉒	ikiなまちかど 保健室	桜堤2-7-23 ウェルキースA 他	月曜日 13:30~15:00	脳トレ、健康講座、ポ ッチャ、輪投げ、手話 ソング、交流イベント等< 多世代、共生社会推進 プログラム実施>	(株)みゆうちゅある ☎ 0422-52-3111
㉓	ひだまりサロン	境南町2-8-19 シルバーシティ武蔵境	木曜日 13:30~15:30	健康体操、ポッチャ、 体力測定、健康チェ ック	陽だまり訪問看護ス テーション 武蔵野 ☎ 0422-27-7478
㉔	G's ガーデン	境南町3-25-4 ぐっどういる境南 屋上・山桃	木曜日 9:30~11:30	コツコツ体操、ポ ッチャ、音楽療法、屋 上の畑や花壇の維持 管理等<多世代、共 生社会推進プログラ ム実施>	G's ガーデングループ ☎ 0422-31-9656
㉕	ぐっどサロン	境南町3-25-4 ぐっどういる境南	金曜日 10:00~12:00	ヨガ、ストレッチ 体操、ポッチャ等< 多世代交流プログラ ム実施>	ぐっどういる境南 ☎ 0422-32-6608

\*定員の場合や開催日時、場所等が変更となる場合もありますので、最新情報は市役所高齢者支援課や各在宅介護・地域包括支援センター等で配布しているリーフレットをご覧ください。

いきいきサロン事業についてのお問い合わせ

各運営団体または高齢者支援課 管理係 ☎ 60-1940  
相談支援係 ☎ 60-1846