4 健康づくり・介護予防

❶ 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もしくは東京都後期高齢者医療制度に加入している方。
40歳以上の方で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。
※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。

実施時期　6月2日から1月31日まで

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。

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

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8年3月31日時点で20・25・30・35歳、40歳以上の市民

実施時期　6月2日から2月28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

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

実施時期　10月1日から1月31日まで　＊詳細は市報をご覧ください。

自己負担金　2,500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

実施時期　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（23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。

●帯状疱疹予防接種（定期接種）

内　容　帯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８年３月31 日時点で65・70・75・80・85・90・95・100 歳、100 歳以上の方、60 ～ 64 歳で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）
※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（100 歳以上の方は、令和７年度に限り全員が対象）

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　6月2日から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（帯状疱疹ワクチン・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

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

❷ 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　健康なカラダづくりを目的に立位・座位・マットを使用して、筋力トレーニング・ストレッチ・有酸素運動を行います。運動強度は中・強程度の2クラスあります。

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、健康づくりのきっかけとして、筋力の維持･向上を目指した運動や講座を行います。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、健康づくりのきっかけとして、筋力の維持・向上を目指した運動や講座を行います。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　健康づくりのきっかけとして、バランス能力や歩行能力、筋力の維持・向上を目指した転倒予防に効果的な運動や講座を行います。運動強度は弱程度になります。

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。4月を除き毎月1回実施（そのうち65歳以上対象は4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5回を年3期実施、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50名（はじめての方を優先し、超えた場合はロコモテストの結果により選考）
※12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7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。武蔵野市福祉公社のホームページ（社会活動センター）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**

（10月～11月頃再開予定）体操講座（社会活動センター）

（※社会活動センターは、高齢者総合センターの大規模改修工事に伴い、令和６年４月から令和７年10月頃まで休止します。）

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　体操講座を予定

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・講演会を通して学びます。
・「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。
・高齢者向けのレシピと栄養に関する知識を掲載したチラシ（高齢者食事学研究会だより）の発行や、高齢者向けのレシピ動画の配信、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）、武蔵野市民会館など

対　象
①50歳以上の市民
②50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、骨粗しょう症予防など3つのテーマの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）
・12月25日～1月7日の間、体操は休みです。
※令和7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

申請方法

参加を希望される場合は下記の問い合わせ先へご連絡ください。なお、会場によってはすでに定員となっており、参加できない場合もあります。

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） けやきコミュニティセンター（吉祥寺北町 5-6-19） ※第１・２週は緑町、第３～５週はけやきで実施。
	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）祝日は休み
金	吉祥寺南町コミュニティセンター（吉祥寺南町 3-13-1）
	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）

・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。
※空きがある会場のみ年度途中の参加が可能です。詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ　高齢者支援課　相談支援係　☎60－1846

❸ 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補助を得て、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。

	場所・連絡先	運営団体	事業内容
①川路（かわじ）さんち	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100円
	場所・連絡先	運営団体	事業内容
②月見路（つきみじ）	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
	場所・連絡先	運営団体	事業内容
③そ〜らの家（いえ）	吉祥寺南町5−6−16 ☎/Fax　71−3336	グループ萌黄（もえぎ）	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
	場所・連絡先	運営団体	事業内容
④きんもくせい	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

	場所・連絡先	運営団体	事業内容
⑤ 花時計（はなどけい）	境南町2－25－3 ☎/Fax　32－8323	ゆう³（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
	場所・連絡先	運営団体	事業内容
⑥くるみの木（き）	中町3－25－17 ☎38－7552 Fax　38－7556	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
	場所・連絡先	運営団体	事業内容
⑦ふらっと・きたまち	吉祥寺北町5－7－9 ☎56－8537 Fax　56-8538	大野田福祉の会teamふらっと	ミニデイサービスほか
	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 ～ 11:00	脳トレ、声楽、 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 13:30 ～ 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、お話会	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、ボッチャ、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 14:00 ～ 16:00	書道、絵手紙・ちぎり絵、折り紙、ミニ工作、ぬり絵、ボッチャ等	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 ① 13:00 ～ 14:00 ② 14:00 ～ 15:00 ③ 15:00 ～ 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	ロコモ予防体操、レクリエーション（ボードゲーム、羊毛フェルト、ボッチャ等）<共生社会推進プログラム実施>	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、ボッチャ、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	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、ボッチャ、カラオケ等	五丁目クラブの会 ☎ 0422-53-1359 090-4740-6801
⑳	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、ボッチャ、輪投げ、カラオケ等	青空サロンの会 ☎ 0422-51-5589 080-2032-3678
㉑	iki なまちかど保健室	桜堤 2-7-23 ウェルキース A　他	水曜日 10:00 ～ 11:30	脳トレ、健康講座、ボッチャ、輪投げ、手話ソング（第 2 水曜日午後のみ）、交流イベント等<多世代、共生社会推進プログラム実施>	㈱みゅうちゅある ☎ 0422-52-3111
㉒	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、ボッチャ、体力測定、健康チェック	株式会社 Five Trees ☎ 0422-27-7478
㉓	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、ボッチャ、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
㉔	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、ボッチャ等<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