

毎日の運動習慣を
つくりたい

ラジオ体操

中野区ラジオ体操会連盟に加入している団体等が各地域の会場で
ラジオ体操を実施しています。お気軽にご参加ください。
(区民が有志で実施しているので予定が変更する可能性があります)



会 場	実 施 団 体	開始時間	実施時間	お休み日
風の子ひろば (上鷺宮四丁目13番)	風の子ひろばラジオ体操会	6時25分～	約20分間	雨天時・年始
鷺宮運動広場 (白鷺3丁目1番)	鷺宮運動広場ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時 年末・年始
江古田の森公園(多目的広場) (江古田三丁目14番)	ラジオ体操グループ ※	6時30分～	約10分間	雨天時
哲学堂公園 (松が丘一丁目34番)	哲学堂ラジオ体操会	6時20分～	約20分間	無休
美鳩小学校 (大和四丁目26番)	若宮ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時
大和公園 (大和二丁目8番)	大和公園ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	工事のため 7月中旬再開予定
平和の森公園 (新井三丁目37番)	複数のグループ	6時30分～	約10分間	雨天時
新井薬師公園 (新井五丁目4番)	ラジオ体操グループ ※	6時30分～		雨天時
上高田二丁目公園 (上高田二丁目8番)	早起ラジオ体操会	6時25分～	約15分間	無休
紅葉山公園 (中野二丁目5番)	紅葉山公園ラジオ体操会	6時25分～	約20分間	無休
宮前公園 (中央二丁目39番)	宮前公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
小淀公園 (中央一丁目24番)	小淀公園ラジオ体操会	6時30分～	約15分間	雨天時・休日祝日 年末・年始
杉山公園 (本町六丁目15番)	杉山公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
本五ふれあい公園 (本町五丁目28番)	本五ふれあい公園ラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時・年始
なかしん広場 (本町三丁目2番)	道玄町ポケットパークなかしん広場	6時15分～	約30分間	雨天時 年末・年始
中野第一小学校跡施設 (弥生町一丁目25番)	向台体操会	6時25分～	約20分間	雨天時・休日祝日 年末・年始
ぱんだ公園 (弥生町三丁目34番)	ぱんだラジオ体操会	6時20分～	約25分間	雨天時
栄町公園 (弥生町四丁目20番)	栄町公園ラジオ体操会	6時20分～	約30分間	雨天時 年末・年始
広町みらい公園 (弥生町六丁目1番)	広町みらい公園朝のラジオ体操会	6時30分～	約20分間	雨天時 年末・年始
ささの葉公園 (南台四丁目14番)	笹の葉公園ラジオ体操会	6時25分～	約25分間	雨天時 毎週日曜日

気軽に銭湯を
楽しみつつ
健康を維持したい

65歳以上の全高齢者対象

はつらつ事業

区内公衆浴場の脱衣場等で、月2回1時間程度
介護予防のための軽体操や高齢者エアロビック
椅子・タオル体操等の「はつらつ事業」を行います。



対象者

区内にお住まいの65歳以上で
「いきいき入浴」※に登録されている方

※「いきいき入浴」 区内にお住まいの65歳以上の方が
利用される公衆浴場(1か所のみ)で登録を行うと、月2回
(第2第4の浴場ごとの指定曜日)100円で入浴できる事業。
住所等が確認できる健康保険証または資格確認書等を
お持ちください。

実施日

第2・第4の浴場ごとの指定曜日
(浴場ごとの指定曜日は、下記、会場一覧参照。都合により変更する場合があります。)

実施時間

浴場の営業時間開始前(「いきいき入浴」実施前)

参加方法

利用される浴場で登録手続きをしてください。
住所等が確認できる健康保険証または資格確認書等をお持ちになって、
「いきいき入浴」の登録手続きを行い、「はつらつ事業」に参加希望であることを
お伝えください。
「登録証」を浴場窓口でお渡ししますので、ご利用の際に浴場窓口にご提示
ください。(はつらつ事業は、登録した浴場以外の浴場でも参加できます。)

実施
会場

最新の情報は
こちら



(公衆浴場)

(実施日/プログラム)

月の湯 (南台二丁目30番7号)
電話 03-3381-8786

第2・第4日曜日
軽体操

清春湯 (弥生町二丁目1番9号)
電話 03-3373-0440

第2・第4金曜日
軽体操・椅子体操

クラブ湯 (本町二丁目47番5号)
電話 03-3373-0570

第2・第4水曜日
トリム体操

照の湯 (中央三丁目30番6号)
電話 03-3381-8051

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

高砂湯 (中央四丁目49番2号)
電話 03-3380-4126

第2・第4金曜日
軽体操

昭和浴場(中央五丁目21番12号)
電話 03-3382-2414

第2・第4火曜日
高齢者手品教室

健康浴泉(東中野三丁目17番3号)
電話 03-3362-3524

第2・第4木曜日
高齢者エアロビック

アクア東中野(東中野四丁目9番22号)
電話 03-5330-1126

第2・第4金曜日
トリム体操

松本湯 (東中野五丁目29番12号)
電話 03-3371-8392

第2・第4火曜日
椅子・タオル体操

(公衆浴場)

(実施日/プログラム)

中野温泉天神湯(中野五丁目10番10号)
電話 03-3387-2657

第2・第4金曜日
椅子・タオル体操

中野寿湯温泉(新井一丁目14番13号)
電話 03-3387-2047

第2・第4金曜日
軽体操

新越泉(新井五丁目17番2号)
電話 03-3386-4917

第2・第4木曜日
高齢者エアロビック

一の湯(沼袋一丁目39番10号)
電話 03-3386-2836

第2・第4金曜日
高齢者エアロビック

えごた湯(江古田三丁目5番12号)
電話 03-3385-7800

第2・第4水曜日
軽体操・椅子体操

昭和湯(野方一丁目21番1号)
電話 03-3385-3886

第2・第4火曜日
高齢者エアロビック

上越泉(野方一丁目51番10号)
電話 03-3388-9445

第2・第4水曜日
椅子・タオル体操

大和湯(大和町四丁目1番3号)
電話 03-3339-5089

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

たからゆ(若宮一丁目49番1号)
電話 03-3330-4126

第2・第4水曜日
高齢者エアロビック

お問い合わせ 会場に直接ご確認ください

※ 指導者不在ですが体操は同様に実施されています

お問い合わせ

中野区役所 地域福祉推進係 ☎03-3228-8963