

令和7年度後期(令和7年10月～令和8年3月)

～荒川ころばん体操に参加される方へ～



荒川ころばん体操® 日程表



1. 体操参加について

- 直接会場にお越しください。会場に入れるのは 30 分前からです。
- 安全に体操を行うために、会場ごとに定員を設けています。ご了承ください。
- 各会場の参加初日に参加者登録書の提出が必要です。参加者登録書の提出により、保険加入となります。保険の補償範囲は、自宅から会場までの往復の移動時及び体操参加時にケガをされた場合です。(荒川区在住者以外の方は、保険の補償対象外です。)
- 会場に着いてから体操参加までの流れは、以下の通りです。



手洗い



受付



スタンプを押す



体操

2. 安全に体操をするために

- 外出前に体調を確認し、咳、喉の痛み、だるさ、息苦しさ、発熱(目安は 37.5 度以上または平熱より 1 度以上高い)などの症状がある場合は、お休みしましょう。
- 内科や整形外科等に通院している方は、主治医に体操への参加について相談してください。
- 要介護 1～5の方は、転倒等の危険性があるため参加することができません。
- 以下のような時は、体操を控えましょう。
 - ① 血圧: 上180mmHg 以上、下110mmHg 以上
 - ② 脈拍: 1分間に110回以上または40回以下
 - ③ 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化、めまい、動悸、息切れ、体に痛みがある等
- 水分はこまめにとりましょう。
- 台風等の荒天時、お休みとなる場合があります。また、感染症等の状況により変更となる場合があります。

3. 体操をするときに必要なもの

- ① 水分
- ② 室内用運動靴
- ③ 汗拭き用タオル
- ④ チャレンジカード
- ⑤ 体操時に身につける名札(あらかじめ安心カード)

※④、⑤は会場にて配布しています。

※体操で使用するセラバンドは会場で貸出をしています。

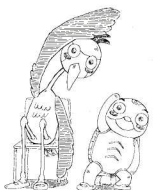
ご不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。

荒川ころばん体操・せらばん体操は、荒川区オリジナルの健康体操です。
 体操会場は体操リーダーがボランティアで運営しています。
 そして、参加する皆様のご協力があり、どんどん体操が広がっていきましました。
 これからも思いやりの気持ちを大切に、楽しく安全に体操を続けていきましょう。

<問い合わせ>

健康推進課 荒川ころばん体操担当 ☎ 03-3802-3111(内線432)

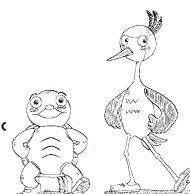
「ころばん体操」と「せらばん体操」は荒川区と東京都立大学の共同登録商標です。



会 場 ・ 時 間			定員	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
南 千 住 地 区	石浜ふれあい館 2階 多目的室 南千住3－28－2 Tel(3805)5301 月曜日 午前10時～11時30分	36 名	月		月		月		月		月		月		
			6		10		8		5		2		2		
			20		17		15		19		9		9		
			27				22		26		16		16		
	南千住ふれあい館 2階 多目的室 南千住6－36－13 Tel(3807)1131 火曜日 午前10時～11時30分	54 名	火		火		火		火		火		火		
			7		4		9		6		3		3		
			14		11		16		13		10		10		
			21		18		23		20		17		17		
			28		25				27						
	南千住駅前ふれあい館 2階 多目的室 南千住7－1－1 アクレスティ南千住2階 Tel(3803)0571 水曜日 午前10時～11時30分	54 名	水		水		水		水		水		水		
			1		5		3		7		4		4		
8			12		10		14		18		11				
15			18		17		21		25		18				
22			26		24		28								
汐入ふれあい館 2階 多目的室 南千住8－2－2 Tel(3806)9928 金曜日 午後1時30分～3時	72 名	金		金		金		金		金		金			
		3		7		5		9		6		6			
		10		14		12		16		13		13			
		17		21		19		23		20					
		24		28		26		30		27					
荒 川 地 区	峡田ふれあい館 3階 多目的室 荒川3－3－10 Tel(3807)2886 火曜日 午前10時～11時30分 木曜日 午後1時30分～3時	60 名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	
				2			2	4			3	5	3	5	
			7	9	4	6	9	11	6	8	10	12	10	12	
			14	16	11	13	16	18	13	15	17	19	17	19	
			21	23	18	20	23	25	20	22	24	26			
	生涯学習センター 体育館 荒川3－49－1 Tel(3802)2332 水曜日 午前9時30分～10時30分	80 名	水		水		水		水		水		水		
			1				3				4		4		
			8		5		10		7				11		
			15		12		17		14		18		18		
			22				24		21		25				
			29		26				28						

《荒川ころばん体操時の保険について》

- ・保険の対象者は荒川区内に住民票のある方です。
- ・体操会場及び自宅からの往復も対象になりますが、寄り道をした場合は対象外です。
- ・疾病や怪我があった際には、まず荒川区健康推進課健康づくり体操担当までご連絡下さい。
☎03-3802-3111 内線432
- ・緊急時は、病院やクリニックなどの医療機関を受診して診察を受けてください。



会 場 ・ 時 間			定員	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
荒川地区	荒川山吹ふれあい館 3階 多目的室 荒川7-6-8 Tel(3805)2860 火曜日 午前9時30分～10時30分	60名	火	火	火	火	火	火	火			
			7	4	2	6	3	3				
			14	11	9	13	10	10				
			21	18	16	20	17	17				
	荒川さつき会館 体育室 荒川8-16-13 Tel(3802)2050 金曜日 午前10時～11時30分	75名	金	金	金	金	金	金				
			3		5		6	6				
			10	7	12	9	13	13				
			17	14	19	16	20					
			21		23	27						
			31	28		30						
町屋地区	町屋ふれあい館 3階 多目的室 町屋1-35-8 Tel(3800)2011 水曜日 午前10時～11時30分	78名	水	水	水	水	水	水				
			1		3			4				
			8	5		7		11				
			15	12	17	14	18	18				
	荒木田ふれあい館 1階 多目的室 町屋6-13-2 Tel(3800)1981 月・土曜日 午前10時～11時30分	75名	月	土	月	土	月	土	月	土		
			施設使用不可 のため お休み		1	6			2	7	2	7
					8	13	5	10	9	14	9	14
					15	20		17	16	21	16	21
					22		19	28				
			26	31								
尾久地区	東尾久本町通りふれあい館 3階 多目的室 東尾久2-37-14 Tel(3893)8001 月・水曜日 午前10時～11時30分	42名	月	水	月	水	月	水	月	水		
				1			1	3			2	4
			6	8		5	8	10	5	7	9	
			15	10	12	15	17		14	16	18	16
	男女平等推進センター アクト21 地下2階ホール 東尾久5-9-3 Tel(3809)2890 木曜日 午前10時～11時30分	50名	20	22	17		22	24	19	21		25
			27	29		26			26	28		
			木	木	木	木	木	木	木	木		
			2	施設使用不可 のため お休み				5		5		
			施設使用不可のためお休み			8	12	12				
			15			19	19					
22	26											
29												

会 場 ・ 時 間			定員	10月		11月		12月		1月		2月		3月				
尾 久 地 区	尾久ふれあい館			60 名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水		
	4階 多目的室					1			1	3			2	4	2	4		
	西尾久2-25-13				6	8		5		10		7	9		9	11		
	Tel(3809)2511					15	10	12	15	17		14	16	18				
	月・水曜日 午前10時～11時30分				20	22	17		22		19	21		25				
				27	29		26			26	28							
尾 久 地 区	西尾久ふれあい館			66 名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水		
	3階 多目的室					1			1	3			2	4	2	4		
	西尾久8-33-31 Tel(3810)6219				6	8		5	8	10	5	7	9		9	11		
	月曜日 午前10時～11時					15	10	12	15	17		14	16	18	16	18		
	水曜日 午前10時～11時30分				20	22	17		22		19	21		25				
				27	29		26			26	28							
東 日 暮 里 地 区	東京都立大学 荒川キャンパス			110 名	木		木		木		木		木		木			
	体育館				2				4				5		施設使用 不可 のため お休み			
	東尾久7-2-10				9		6		11		8		12					
	木曜日 午前10時～11時30分				16		13		18		15		19					
						23		20		25		22		29				
				30		27												
東 日 暮 里 地 区	東日暮里ふれあい館			18 名	月		月		月		月		月		月			
	1階 洋室1・2				6		10		1		施設使用不可 のためお休み				2			
	東日暮里1-17-13				20		17		8						15		9	
	Tel(3807)6383				27		22		22						16			
	月曜日 午前10時～11時30分																	
東 日 暮 里 地 区	夕やけこやけふれあい館			80 名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木		
	4階 多目的室					2			2	4			3	5	3	5		
	東日暮里3-11-19 Tel(3801)0715				7	9	4	6	9	11	6	8	10	12	10	12		
	火曜日 午前10時～11時30分				14	16	11	13			13	15	17	19	17			
	木曜日 午後1時30分～3時				21	23	18	20			20	22		26				
				28	30	25	27			27	29							
東 日 暮 里 地 区	ひぐらしふれあい館			51 名	水		水		水		水		水		水			
	3階 多目的室				1				3				4		4			
	東日暮里6-28-15				8		5		10		7				11			
	Tel(3801)7091				15		12		17		14		18		18			
	水曜日 午前10時15分～12時				22				24		21		25					
				29		26				28								
西 日 暮 里 地 区	西日暮里ふれあい館			60 名	月		月		月		月		月		月			
	3階 多目的室				6		10		1		5		2		9			
	西日暮里6-24-4						17		8				9		16			
	Tel(3819)6945								15		19		16		16			
	月曜日 午後1時30分～3時				27						26							