

令和8年度前期(令和8年4月～令和8年9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20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。(荒川区に住民票のある方以外は、保険の補償対象外です。保険適用になるかは事故の状況により異なります。)
病気や怪我があった際は、まず荒川区健康推進課ころばん体操担当までご連絡ください。
- 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。
 血圧: 上180mmHg以上、下110mmHg以上
 脈拍: 1分間に110回以上または40回以下
 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、感染症等の状況によりお休みとなる場合があります。

3. 体操をするときに必要なもの

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

、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。

荒川ころばん体操・せらばん体操は、区オリジナルの健康体操です。地域のボランティアである「体操リーダー」と、参加される皆様のご協力によって支えられています。これからも、お互いを思いやる気持ちを大切に、全員が運営の一員として、楽しく安全な場を作っていきます。

ご不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。

<問い合わせ>

健康推進課 ころばん体操担当 ☎ 03-3802-3111(内線432)

「ころばん体操」(商標登録第5083092号)と「せらばん体操」(商標登録第5083093号)は荒川区と東京都立大学の共同商標登録です。

会場・時間		定員	4月	5月	6月	7月	8月	9月				
南千住地区	石浜ふれあい館	36名	月	月	月	月	月	月				
	2階 多目的室 南千住3-28-2 (3805)5301 月曜日 午前10時~11時30分		6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 夏休み期間	夏休み期間のためお休み	7 14 28				
	南千住ふれあい館		54名	火	火	火	火	火	火			
	2階 多目的室 南千住6-36-13 (3807)1131 火曜日 午前10時~11時30分			7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 夏休み	夏休み期間のためお休み	1 8 15 29			
	南千住駅前ふれあい館	54名		水	水	水	水	水	水			
2階 多目的室 南千住7-1-1 アクレスティ南千住2階 (3803)0571 水曜日 午前10時~11時30分	8 15 22		13 20 27	10 24	1 8 15 夏休み期間	夏休み期間のためお休み	2 9 16					
汐入ふれあい館	45名	金	金	金	金	金	金					
2階 多目的室 南千住8-2-2 (3806)9928 金曜日 午後1時30分~3時		10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 夏休み	夏休み期間のためお休み	4 11 18 25					
荒川地区	峡田ふれあい館	60名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木
	3階 多目的室 荒川3-3-10 (3807)2886 火曜日 午前10時~11時30分 木曜日 午後1時30分~3時		7 14 21 28	9 16 23 30	7 14 21 28	9 16 23 30	11 18 25	2 9 16 夏休み	2 9 16	夏休み期間のためお休み	1 8 15 29	3 10 17 24
	生涯学習センター		80名	水	水	水	水	水	水	水	水	水
	体育館 荒川3-49-1 (3802)2332 水曜日 午前9時30分~10時30分			8 15 22	13 20 27	10 17 24	2 9 16 23 30	1 8 15 夏休み	夏休み期間のためお休み	2 9 16 30		
荒川山吹ふれあい館	60名	火		火	火	火	火	火	火	火	火	
3階 多目的室 荒川7-6-8 (3805)2860 火曜日 午前9時30分~10時30分		7 14 21 28	12 19 26	9 16 23 30	2 9 16 23 30	7 14 夏休	夏休み期間のためお休み	1 8 15 29				

会 場 ・ 時 間		定員	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
荒川地区	荒川さつき会館 体育室 荒川8 - 16 - 13 (3802)2050 金曜日 午前10時~11時30分	75名	金		金		金		金		金		金	
					1		5		3		夏休み期間のためお休み		4	
			10		8		12		10				11	
			17		15		19		17				18	
		24		22		26		夏休み期間				25		
				29										
町屋地区	おたけの郷 1階 自治会館 町屋7 - 18 - 11 金曜日 午前10時~11時30分	35名	金		金		金		金		金		金	
							5				夏休み期間のためお休み		4	
			10		8		12		10				11	
			17		15		19		17				18	
		24		22		26		夏休み期間				25		
				29										
町屋地区	町屋ふれあい館 3階 多目的室 町屋1 - 35 - 8 (3800)2011 水曜日 午前10時~11時30分	78名	水		水		水		水		水		水	
									1		夏休み期間のためお休み		2	
			8				10						9	
			15		13		17		15				16	
		22		20		24		夏休み期間				30		
				27										
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 (3893)8001 月・水曜日 午前10時~11時30分	42名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水
							1		1		夏休み期間のためお休み		2	
			6 8				8 10		6 8				7 9	
			13 15		11 13		15 17		13 15				14 16	
		20 22		18 20		22 24		夏休み期間				28 30		
				25 27		29								
尾久地区	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 (3809)2890 木曜日 午前10時~11時30分	50名	木		木		木		木		木		木	
							4		2		夏休み期間のためお休み		3	
			9		7		11		9				10	
			16		14		18		16				17	
		23		21		25		夏休み期間				24		
				30		28								

会 場 ・ 時 間		定員	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
尾久地区	尾久ふれあい館 4階 多目的室 西尾久2 - 25 - 13 (3809)2511 月・水曜日 午前10時～11時30分	60名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水
	6		8			1			1	夏休み期間のためお休み		2		
	13		15	11	13	8	10	6	8		7	9		
20	22	18	20	15	17	13	15	14	16					
			27		25	27	22	24	29		夏休み期間		28	30
尾久地区	西尾久ふれあい館 3階 多目的室 西尾久8-33-31 (3810)6219 月曜日 午前10時～11時 水曜日 午前10時～11時30分	56名	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水	月	水
	6		8			1			1	夏休み期間のためお休み		2		
	13		15	11	13	8	10	6	8		7	9		
20	22	18	20	15	17	13	15	14	16					
			27		25	27	22	24	29		夏休み期間		28	30
東京都立大学 荒川キャンパス	体育館 東尾久7 - 2 - 10 木曜日 午前10時～11時30分	110名	木		木		木		木		木		木	
	9			7		11		9		夏休み期間のためお休み	10			
	16			14		18		16			17			
23		21		25		夏休み期間		24						
			30		28									
日暮里地区	東日暮里ふれあい館 1階 洋室1・2 東日暮里1 - 17 - 13 (3807)6383 月曜日 午前10時～11時30分	18名	月		月		月		月		月		月	
	6					1				夏休み期間のためお休み	7			
	13			11		8		6			14			
20		18		15		13		28						
			27		25		22		29		夏休み期間			
日暮里地区	夕やけこやけふれあい館 4階 多目的室 東日暮里3 - 11 - 19 (3801)0715 火曜日 午前10時～11時30分 木曜日 午後1時30分～3時	80名	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木	火	木
	7		9		7	2	4		2	夏休み期間のためお休み	1	3		
	14		16	12	14	9	11	7	9		8	10		
21	23	19	21	16	18	14	16	15	17					
			28	30	26	28	23	25	30		夏休み期間		24	
日暮里地区	ひぐらしふれあい館 3階 多目的室 東日暮里6 - 28 - 15 (3801)7091 水曜日 午前10時15分～12時	51名	水		水		水		水		水		水	
	8							1		夏休み期間のためお休み	2			
	15			13		10		8			9			
22		20		17		15		16						
					27		24				夏休み期間		30	
日暮里地区	西日暮里ふれあい館 3階 多目的室 西日暮里6 - 24 - 4 (3819)6945 月曜日 午後1時30分～3時	60名	月		月		月		月		月		月	
	6					1				夏休み期間のためお休み	7			
	13			11		8		6			14			
20		18		15		13								
			27		25		22		29		夏休み期間			