

高齢者の相談窓口

■案内図



【受付時間】

月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く)

午前9時～午後5時

(相談無料・秘密厳守)

ぶんか高齢者みまもり相談室

〒131-0044 墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟 1階



03-3614-6511

Fax03-6657-1431

たちばなホーム ぶんか高齢者みまもり相談室

検索

<https://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/mimamori.php>

2025 年 7 月作成

こんにちは
ぶんか高齢者支援総合センターです。
みなさんは、お体を動かすことは好きですか？

好きな方もいれば、そうでない方もいると思います。好きな方は、お近くの体操のできる場所に、まずは見学に行ってみませんか？

このリーフレットには、主に自主的に集まって活動されているグループの方や、施設での体操の場をご案内しています。そのような方がしている体操を、ぜひ見学してみてください。

見学してみると、“百聞は一見に如かず”でリーフレットの文字を見るだけではわからない事が、たくさんあると思います。一歩踏み出して、新しい発見をしてみませんか。

また、お体を動かすことがそんなに好きではない方。

そんな方々は、近所のお散歩はいかがでしょうか。同じ近所のお散歩でも、四季を通して変化する景色や空模様を感じてみてはいかがでしょう。

ぶんか高齢者支援総合センター
介護予防担当 保健師 久米



体操

文花・立花周辺で
1:体操をしませんか



住みなれたまちで
支えあう暮らし



ぶんか高齢者

みまもり相談室

	名称・開催場所	開催曜日・時間	費用	運動内容/特徴	定員	問合せ先
1	文花公園 ラジオ体操会 区立文花公園 (文花1-27-5)	毎朝 6:30~6:40	無料	 ラジオ体操 体力向上と健康増進を目的に考案された伴奏付きの体操です。 全身を使った動き、上肢、下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。 雨天は中止の場合があります。	特になし	墨田区 ラジオ体操連盟 問合せ先: ぶんか高齢者 みまもり相談室 03(3614)6511
2	あずま百樹園 ラジオ体操会 (文花1-19-4)					
3	東あずま公園 ラジオ体操会 (立花2-32-12) 東あずま駅近く					
4	平井橋第二公園 ラジオ体操会 (立花6-8) 立花ゆうゆう館近く					
5	たちばな児童遊園 ラジオ体操会 (立花3-21-16)					
6	みんな元気教室 ぶんか高齢者支援総合センター 多目的室又はふれあい活動室 (文花1-29-5 1階)	第2・4火曜 14:00~15:00	500円(1ヶ月)	椅子を使って行う簡単なストレッチです。筋力をつけるため、年齢にあった体操を行います。和気あいあいとおしゃべりしたり、笑い合ったり、体操に来るのが楽しみにになると思います。見学自由、直接おいでください。	15人	ぶんか高齢者支援 総合センター 03(3617)6511
7	はな🌸はな茶屋 (フォークダンス) ぶんか高齢者支援総合センター (文花1-29-5 1階)	第3月曜 14:00~16:30	無料	フレイル予防で、DVDを見ながらフォークダンスをしています。振付があるのでどなたでもできます。時には、見学会やお花見などに出かけ、仲間との交流やふれあいを大切にしています。	15人	
8	すみだ花体操つつじ ぶんか高齢者支援総合センター 多目的室又はふれあい活動室 (文花1-29-5 1階)	第1・3木曜 10:00~11:00	無料	区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて、どなたでもできる簡単な体操です。是非ご参加下さい。	15人	
9	立花体操会 UR都市機構立花一丁目団地 第一集会所(2号棟1階) 立花1-26-2	原則:第1・第3月曜 14:00~15:45 (休日の場合は、翌週に変更する事がある)	500円(1ヶ月)	椅子に座って行う身体全域のストレッチ体操、転倒予防を中心に下肢の筋トレ、歌いながら楽しく笑いながら行う体操です。	特になし	
10	ポールウォーキング UR都市機構立花一丁目団地 (立花1-26-2)	第4木曜 10:00~11:30	200円(1回)	ポールを使ってウォーキングします。ウォーキング前後はストレッチやクールダウンの体操も行います。	特になし	
11	若松会 (町会の60歳以上の方のみ) 立花二丁目町会会館 (立花2-7-13)	第2・第4火曜 13:30~14:30 夏季は「涼み処」も開催し、回数が増えます。	300円(1ヶ月)	講師の指導で60分ストレッチなどの体操を行っています。椅子に座ってもできる体操です。その後、全身の老廃物を流し、血のめぐりを整えるリンパ体操も行っています。	15人	
12	あこがれ体操会 東あずま公園集会所(1階和室) (立花2-32-12)	第1・第3金曜 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	500円(1ヶ月)	講師を招き、60分間ストレッチ、筋トレ、脳トレ、声出しを行う誰でも参加できる介護予防の運動です。 ①は弱め、②は①よりやや強めです。	①、②各15人ずつです	
13	東あずま元気体操会 東あずま公園集会所(1階和室) (立花2-32-12)	第2・第4金曜 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	500円(1ヶ月)	ストレッチ、筋力トレーニング、ラジオ体操を行います。タオルを使った運動を取り入れています。途中、水分補給の時間あり。運動は立って行い、ふらつくようであれば椅子に掴まって行います。(椅子に座って行う足のストレッチあり)男性も参加しています。①と②はおおむね同じ内容ですが、体操のリーダーが異なります。	①②合わせて20人定員 (現在①②それぞれ10人前後の参加があります)	
14	なでしこテイクテン 中ノ郷信用組合 立花支店 (3階 エレベータ無し) (立花4-1-3)小村井交差点そば	第2・4木曜 14:00~15:30	100円(1回)	比較的元気な方が参加しています。「1日10分間の運動を数回行い、1日10の食品群を食べよう!」を目標に取り組んでいる介護予防の体操です。みんなで楽しく運動しています。	15~20人程度 (現在は10人前後の参加者です)	
15	たちばなテイクテン 立花ゆうゆう館 洋室 (立花6-8-1)	第2・第4金曜 14:00~15:00	100円(1回) *5か月分1,000円まとめて徴収	歌を歌ったり、脳トレ、ストレッチ、軽い筋トレ等を行っています。椅子を使った体操や、立ち上がったの体操もあります。ご高齢の方も皆さんで、マイペースでできる運動で、少しでも長く続けていただきたいです。	14人	
16	フラっとあつまレ 14サロン 千葉大学墨田サテライトキャンパス2F (文花1-19-1)	毎週金曜日 14:00~14:40	無料	スポーツクラブ ルネサンスからのライブ中継を見ながら健康体操をします。予約無しで参加いただけます。何回参加しても無料です。一緒に健康習慣を身につけましょう。	特になし	UDCすみだ 03(5655)5617 平日9:00~17:00
17	元気いっぱい体操クラブ わんぱく天国(押上公園) (押上1-47-8)	毎週火曜 (雨天中止) 10:00~11:00	無料	わんぱく公園で坐位や立位で約1時間運動を行います。とにかく足を鍛えて、いつまでも元気に歩けるように一緒に体操しましょう。楽しく運動するがモットーです。	特になし	ツクイ墨田訪問看護 ステーション 03(5619)5440
18	すみだスポーツ健康センター (東墨田1-6-1)	休館日:毎週水曜 10:00~20:00	有料	全天候型温水プール、トレーニング室 どなたでも楽しめるよう、さまざまな定期教室(有料)をご用意しています。軽食もとれるレストランも併設。駐車場利用台数80台(30分まで無料)です。		すみだスポーツ 健康センター 03(5247)7755

※ 内容は変更することもありますので、問合せ先にご確認下さい。

★見学・体験 ご参加希望の方は、事前に問合せ先にご連絡ください。 ★他の場所でも行われている体操がありましたら、お知らせください。情報をお待ちしております。
★運動内容/特徴は、各グループの紹介原文のまま掲載しています。★たちばなホーム➡ぶんかみまもり相談室のホームページに地図(※)が掲載されています。※地図が必要な方は、ぶんか高齢者みまもり相談室にお越し頂ければ、印刷してお渡しします。

「文花・立花」周辺で体操をしませんか 場所一覧

2025年7月現在

	名称	開催場所	開催曜日・時間	費用	運動内容/特徴	問合せ先
19	朝のすみだ花体操	立花ゆうゆう館 (立花6-8-1) 03(3613)3911 開館時間 9:00~21:00 (平日・土曜) 9:00~17:00 (日曜・祝日) 休館日:年末年始 (12月29日~1月3日)	月曜~日曜 9:15~ 9:30	無料 	すみだ花体操さくら編、つつじ編を職員と一緒にを行います。	利用は、60歳以上の墨田区民 ※利用登録が必要です。 立花ゆうゆう館 03(3613)3911  ▲ホームページ
20	体操(洋室)		毎週木曜 10:30~11:45		DVDを見ながら体操を行います。	
21	盆踊り(ホール)		毎週木曜(第1・3) 9:15~10:15 (第2・4・5) 9:15~ 11:45		自由に盆踊りを楽しむ時間です。	
22	輪投げ(ホール)		毎週木曜 13:00~16:00		輪投げを楽しむ時間です。	
23	卓球(ホール)		毎週木曜 13:00~16:00		卓球を楽しむ時間です。	
24	トレーニング初回講習	いきいきプラザ (文花1-32-2) 03(3618)0961 開館時間: 9:00~21:00 休館日: 毎月第3水曜 (祝日の場合は翌日) 年末年始 (12月29日~1月3日)	第2月曜 14:00~16:00 第4木曜 10:40~12:00	無料	※要予約 トレーニングを始められる方、久々に参加される方はお申込みください。	いつでも、どなたでも登録ができます。ご住所の確認ができるものをご持参ください。 ※当館の利用には登録(無料)が必要です。 いきいきプラザ 03(3618)0961  ▲ホームページ
25	マシントレーニング		月~金曜 9:10~10:25/10:40~11:55 13:10~14:25/14:40~15:55 18:10~19:55(水曜日のみ) 土曜・日曜 9:10~11:40 13:10~15:40	利用料:220円 60歳以上は無料 (日中のみ) 利用料:220円	※要予約 左の表はトレーニング室時間表です各開始時間の5~10分前に入室してください。	
26	いきプラ体操		月曜~土曜 9:15~ 9:45 第1・3日曜 15:00~16:00	無料	※予約不要職員が行う体操の時間です 会場:和室またはキッズコーナー	
27	輪投げ		毎週月曜 9:00~11:30 毎週火曜 13:00~15:00 毎週金曜 9:00~11:30		※予約不要 会場:キッズコーナー	
28	盆踊り		第1・3月曜 13:00~14:00 第2・4火曜 13:00~14:00 毎週金曜 13:00~14:00		※予約不要 会場:和室 動きやすい服装でご参加ください。	
29	ボッチャ		毎週金曜日 14:00~16:00 毎週日曜日 9:30~11:30		※予約不要/会場:キッズコーナー ボッチャの経験者が教えてくれます。	
30	ながらフィットネス		第1・2・4 Aクラス16:00~17:00 第5水曜日 14:00~17:00	5000円/年間	ヨガマットを使用して軽い運動、ストレッチ、脳トレを行います。”笑って動いて健康長寿”を目指しています。	
31	脱メタボ		毎週土曜日 Aクラス 毎週土曜日 Bクラス	500円/1ヶ月	14:00~15:00 15:15~16:15	