

東大和元気ゆうゆうポイント事業 登録団体一覧

令和8年4月1日現在

No.	サロン名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容(概要)	費用負担
1	S-1 ふれあい園芸サロン・なでこ	毎週月曜日	9:30~11:00	向原中央公園	介護予防を目的とした公園での花壇の植栽、体操、茶話会	あり 年間1,000円
2	S-4 芋窪健康体操	毎週水・土曜日	10:00~11:00	芋窪老人集会所	ゆうゆう体操、転倒予防体操、(手ぬぐい)、脳トレなど	あり 月500円
3	S-8 口号棟ゆうゆうサロン	毎週土曜日	10:00~12:00	芝中団地管理事務所集会所	ゆうゆう体操、脳トレ、親睦会など	なし
4	S-10 桜が丘すまいるサロン	第2火曜日	14:00~	東大和市総合福祉センター は〜とふる多目的集会所	ミニコンサート、健康や生活に役立つ講座、ゆうゆう体操&ストレッチ、歌、ゲームなど	あり 1回100円~200円
5	S-12 桜が丘サロン	第1~3金曜日	14:00~15:30	桜が丘市民センター 和室	ゆうゆう体操、365歩のマーチ行進、脳トレ、手芸等	あり 月100円
6	S-13 南街サロン・福寿草	第1~4水曜日	14:00~15:30	南街老人福祉館	ゆうゆう体操、365歩のマーチ行進、脳トレ、手芸等	あり 月100円
7	S-14 芝中体操クラブ	毎週金曜日(月4回)	10:00~11:00	芝中住宅19号棟集会所	ゆうゆう体操、さわやか体操、地域との親睦、忘年会、頭と体を同時に使うゲーム、茶話会	なし
8	S-15 栄二ひまわり寿サロン	第2・4木曜日	10:00~12:30	南街地域集会所	健康体操(セルフコンディショニング)、茶話会など	あり 1回100円
9	S-20 サロン「ひとやすみ」	第4月曜日	13:30~16:00	第二光ヶ丘自治会集会所	ゆうゆう体操、唱歌、折り紙、トランプ他	なし
10	S-21 こもれびサロン	第4水曜日	10:00~12:00	第2週:清原市民センター(削除) 第4週:新堀地区会	第2週:朗読、マージャン等趣味の活動、ゆうゆう体操、茶話会(不定期)削除 第4週:歌唱、ゆうゆう体操など	なし
11	S-22 架け橋	第4月曜日	13:30~	南街 沖宅 ※事務局にお問い合わせください。	ゆうゆう体操、手芸(脳トレ)、茶話会	あり 1回100円
12	S-24 健康の森プロジェクト	毎週水曜日(雨天中止)	10:00~11:30	向原中央公園 健康の森	公園内の遊具を使ったトレーニング、コミュニティーガーデンの作業(園芸)	なし 年500円
13	S-26 すこやか体操	毎週水曜日	10:00~11:00	芋窪集会所	介護予防を主とした体操(ボール、ストレッチマット、セラチューブ、スティックを使った体操)	あり 月1,000円
14	S-28 ラクユウ カイ 楽遊歌い	第4金曜日	10:00~12:00	蔵敷公民館	ゆうゆう体操、音楽を使った脳トレ、歌唱	あり 1回200円
15	S-29 三多摩健康友の会 中央公民館教室	第1・3金曜日	10:00~11:30	中央公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	なし 1回100円
16	S-30 三多摩健康友の会 蔵敷公民館教室	第2・4木曜日	10:00~11:30	蔵敷公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	なし 1回100円
17	S-31 ひとみサークル	第1・3火曜日(祝日休み)	10:00~12:00	東大和市総合福祉センター は〜とふる多目的集会所	軽体操、ゆうゆう体操、情報交換、懇談会	なし
18	S-32 三多摩健康友の会 桜が丘教室	第2・4木曜日	10:00~11:30	桜が丘団地21号棟集会所	脳いきいき体操、認知症予防教室	なし 1回100円
19	S-33 ゆうえんち会	第1・3火曜日、 第3土曜日	14:00~15:00 (第1・3火曜日) 10:00~14:00 (第3土曜日)	中央公民館	ゆうゆう体操、呼吸法、ウォーキング、認知症予防	なし
20	S-35 民舞 さくら	第2・4木曜日	13:30~15:30	湖畔集会所(和室)	盆踊り、歌、茶話会	なし
21	S-39 オレンジカフェ ひがしやまと	第4土曜日	10:00~11:45	上北台公民館	歓談、体操、ミニ講座、介護相談等	あり 1回100円
22	S-41 いきいきひだまり東大和	第2・4木曜日	13:30~15:30	中央公民館	スリーA、脳活性化プログラム、楽しいゲーム、お茶会など	あり 1回500円
23	S-42 花水木	毎週土曜日(第5週、祝日休)	10:00~11:30	清原老人福祉館	ゆうゆう体操、指体操など	なし 月500円
24	S-45 あすなろ	毎週水・土曜日(第5週、祝日休)	10:00~11:30	向原市民センター	ゆうゆう体操、指体操など	なし 月500円
25	S-46 ユウナ	毎週金曜日	10:00~11:30	清原市民センター	ゆうゆう体操、指体操など	なし 月500円
26	S-48 三多摩健康友の会 上北台教室	第2・4土曜日(原則)	14:00~16:00	コミュニティーサロン(上北台団地内)	健康体操、脳トレ、セラバンド体操、ボール体操など	なし 1回100円
27	S-49 三多摩健康友の会 向原教室	第2・4金曜日	10:00~11:30	向原市民センター	健康体操、脳トレ、セラバンド体操、ボール体操など	なし 1回100円
28	S-50 芝中どんぐりの会	毎週月曜日(祝日、第5週休み)	10:00~11:00	芝中住宅19号棟集会所	ゆうゆう体操、ごぼう体操	なし
29	S-51 つつじ音・健サロン	第3水曜日	10:00~12:00	南街公民館	音楽を使った脳トレ、ストレッチ体操、歌唱、地域交流、茶話会	あり 月300円
30	S-52 レディス&ジェントルマンの集い	第2・4火曜日	13:30~15:00	清原市民センター	ウクレレ・ギター演奏、うた、軽体操	なし
31	S-53 清原北公園サロン	第2火曜日	10:00~12:00	清原北公園	準備体操、脳トレ、レクダンス、茶話会、ゲーム(主にラインナップ)	なし
32	S-54 あそび塾	第2・4水曜日	10:00~11:30	清原市民センター	ゆうゆう体操、ラインナップ、手遊び、茶話会	なし
33	S-55 三多摩健康友の会 清原教室	第1・3火曜日	14:00~16:00	清原市民センター	認知症予防体操、いきいき体操、セラバンド体操、医療・保健等講座	なし 1回100円
34	S-56 上北どっとネットカフェ	第2火曜日	9:30~11:30	上北台公民館	体操、脳トレ、スマホ相談、茶話会	あり 1回100円
35	S-57 南街だべりサロン	第4火曜日	9:30~11:30	南街公民館	ゆうゆう体操、脳トレ、スマホ個別相談	あり 1回100円

(東大和元気ゆうゆう体操)							
36	T-1	東大和元気ゆうゆう体操 南街地区	毎週水曜日(祝日休み)	4月~11月:9:00~9:30 12月~3月:9:30~10:00	協和こども広場	ゆうゆう体操、手指を使った脳トレなど	なし
37	T-2	東大和元気ゆうゆう体操 湖畔地区(座位)	毎週金曜日	10:00~11:00	湖畔集会所	ゆうゆう体操、ストレッチ、タオル利用、ボール利用、しりとりなど	なし
38	T-3	東大和元気ゆうゆう体操 蔵敷地区	毎週水曜日	8:30~9:00	芝中 中央公園	ゆうゆう体操、他のリズムに乗っての体操など	なし
39	T-4	東大和元気ゆうゆう体操 中央地区	第2・3・4・月曜日	12:30~12:50	市役所中庭	ゆうゆう体操、ストレッチ	なし
40	T-5	東大和元気ゆうゆう体操 桜が丘地区	①毎週火曜日 ②不定期	①6:45~7:15 ②14:00~15:00	①東大和南公園 ②桜が丘市民センター	ゆうゆう体操、脳トレを入れた歩行、ジャンケン、音楽に合わせた踊り(3曲あり)	なし
41	T-6	東大和元気ゆうゆう体操 新堀地区	毎週木曜日(祝日休み)	9:00~9:30(冬期:9:30~10:00)	新堀こども広場	ゆうゆう体操、シニアエアロビクス実施(歩行能力を上げる為)	なし
42	T-7	東大和元気ゆうゆう体操 高木地区	毎週木曜日(第5週休み)	10:00~10:30	高木社務所近辺	ゆうゆう体操、ロコモーショントレーニングや「365歩のマーチ」や「朝が来た」に合わせた体操など	なし
43	T-8	東大和元気ゆうゆう体操 奈良橋地区	毎週火・木曜日(第5週・祝日休み)	9:00~9:30	奈良橋市民センター	ゆうゆう体操、脳トレ	なし
44	T-9	東大和元気ゆうゆう体操 向原南地区	毎週木曜日 (祝日、年末年始、雨天除)	9:00~9:30	向原南公園	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし
45	T-10	東大和元気ゆうゆう体操 狭山地区	毎週水曜日 (祝日、年末年始、雨天除)	4月~12月:8:50~9:20 1月~3月:9:00~9:30	狭山4丁目都営アパート広場	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレ、茶話会(不定期)	なし
46	T-11	東大和元気ゆうゆう体操 向原中央地区	毎週火曜日 (祝日、年末年始、雨天除)	3月~11月:9:00~9:30 12月~2月:9:30~10:00	向原中央公園	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし
47	T-12	東大和元気ゆうゆう体操 上北台地区	毎週木曜日	15:00~16:00	上北台公民館 市民センター	ゆうゆう体操、脳トレ、歌、軽体操	なし
48	T-13	東大和元気ゆうゆう体操 多摩湖地区	毎週水曜日(第5週休み)	9:30~10:00	多摩湖下えん堤前(通称 多摩湖広場)	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレ、転倒予防、など	なし
49	T-14	東大和元気ゆうゆう体操 清水南地区	毎週火曜日	10:00~10:30	清水こども広場	ゆうゆう体操、ストレッチ、転倒予防体操	なし
50	T-15	東大和元気ゆうゆう体操 湖畔地区	毎週月・木曜日	10:00~11:00	湖畔二ツ池横多目的広場 都立東大和公園入口広場等	ゆうゆう体操、ストレッチ、脳トレなど	なし
51	T-16	東大和元気ゆうゆう体操 清水地区	毎週月曜日(祝日休み)	4月~10月:9:00~9:30 11月~3月:10:00~10:30	清水公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
52	T-17	東大和元気ゆうゆう体操 南街光ヶ丘地区	毎週月曜日(祝日、第5週休み)	9:30~10:00	南街 第一光ヶ丘公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
53	T-18	東大和元気ゆうゆう体操 公社上北台	第2・4・火曜日	14:00~15:00	コミュニティーサロン(上北台団地内)	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
54	T-19	東大和元気ゆうゆう体操 清原地区	毎週月曜日(第5週休み)	9:30~10:00	清原北公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
55	T-20	東大和元気ゆうゆう体操 立野地区	毎週金曜日(祝日、第5週休み)	9:00~9:30	ファーマーズセンター前	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
56	T-21	東大和元気ゆうゆう体操 狭山神社地区	毎週木曜日(祝日休み)	10:00~10:30	狭山神社境内	ゆうゆう体操	なし
57	T-22	東大和元気ゆうゆう体操 南街交番前地区	毎週火曜日	9:30~10:00	チェルステガーデン内	ゆうゆう体操など	なし
58	T-23	東大和元気ゆうゆう体操 向原3丁目地区	毎日(第3土曜日は休み 不定休あり)	12:30~13:00	ヴォガール	ゆうゆう体操など、準備体操	なし