

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7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・なでしこ	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～とふる多目的集会室	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、手工芸(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 は～とふる多目的集会室	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3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ポイント事業 登録団体一覧

令和8年7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	
		(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、筋トレ、タオル利用など	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	10:00～10:30	湖畔二ツ池公園多目的広場	ゆうゆう体操、ストレッチなど	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(祝日、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	チェレステガーデン内	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	ヴォガーレ	ゆうゆう体操など、準備体操	なし	