

健康フェスティバル

10月1日(水)～11月30日(日)

あるきた de オンライン ウォーキング 2025

期 間 10月1日(水)～10月31日(金)

対象コース

「あるきたコース
チャレンジ」
全コース

参加条件

健康アプリ
「あるきた」の
ダウンロードがお済みの方

達成目標

任意の
2コースの制覇

達成特典

必ずもらえる

1コース制覇で500ポイントプレゼント

(2コース制覇で1000ポイント)

*ポイントは12月中に反映予定です

今回獲得したポイントで次回の景品抽選に応募できます。
(1□1000ポイントで応募可能／令和8年1月予定)

特別賞



さらに、
目標を達成した参加者の中から
抽選で300名様にデジタルギフト
「giftee Box(500円分)」を
進呈します。

あるきたdeオンラインウォーキング2025の楽しみ方

参加方法

- 1 アプリ「あるきた」を
インストール



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら

- 2 期間中、
スマホを
持って
ウォーキング



- 3 ポイント
ゲット

12月中に
反映予定です。

▼詳しくはこちら



10月 11月

「レクde HELSPO」東洋大学プロデュース企画!!

日 時 10月25日(土) 午後1時～4時(午後1時開場・受付)

対 象 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(乳幼児連れの親子も可)

会 場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSPOアリーナ
(赤羽台1-7-11)

内 容 東洋大学健康スポーツ科学部の学生と一緒に、
子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーション(運動)
を通じた体験会を行います。

①アリーナ内の様々なレクリエーションの
ブースでの体験

②子ども・成人・高齢者向けの体力測定

*イベントに参加された方へあるきたポイントを
付与します。

持ち物 動きやすい服装、室内履き

定 員 300名(抽選)

申 込 右記コード内の申込フォームで、
10月13日(月)まで



申込はこちらから

問合せ 健康政策課健康増進係 TEL(3908) 9068

てくてくウォーキング 2025

日 時 11月2日(日) 午前10時～午後1時(予定)

集 合 午前10時 駒込駅南口前

会 場 駒込駅南口→大和郷→六義園運動公園→林町小学校→篠川神社→茗荷谷駅→教育の森→拓殖大学→鼠坂→鳩山会館(見学)→北野神社牛天神→篠川公園

定 員 50名(先着順)

申込方法 10月27日(月)までに下記コードで申込



申込はこちらから

問合せ 北区薬剤師会 TEL(3914)5171

平日 午後2時～5時

スタッフ携帯 当日のみ対応

080-8017-6373



滝野川文化センター公開事業 申込不要

～すわって伸びのび「北区さくら体操」～

日 時 11月9日(日) 午後2時10分～午後2時40分

会 場 滝野川会館 1階 大ホール

申込方法 当日、直接会場へお越しください

問合せ 滝野川文化センター TEL(5394)1230
(月曜、祝日休館)



第21回区民健康公開講座

日 時 11月15日(土) 午後2時(開場:午後1時30分~)

定 員 400名(申込順) ※未就学児の入場不可

主 催 一般社団法人東京都北区医師会

申込方法 10月31日(金) 必着

対 象 北区在住、在勤もしくは北区内の医療機関に通院している方

所定参加申込はがきまたは官製はがきに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入して申込

会 場 北とぴあ つつじホール

※1通=1名まで。

定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※はがきは下記宛にご送付ください。

内 容 第1部 アトラクション公演

JMB Brass Quintet

金管五重奏 コンサート

問合せ

〒114-8575 北区王子2-16-11

東京都北区医師会 区民健康公開講座係

TEL(5390)3511 平日 午前9時~午後5時

※北区医師会館、各医療機関、北区健康政策課、各区民事務所、各健康支援センター等に申し込みはがき付リーフレットがあります。

第2部 特別講演

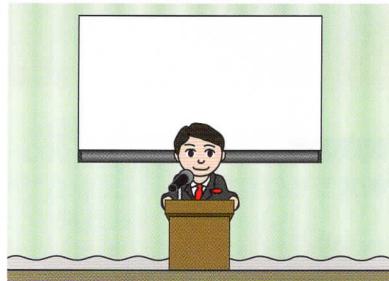
『大人世代の健康と快眠のヒント』

講 師 医療法人財団厚生協会

東京足立病院院長 内山 真先生

第175回老年学・老年医学公開講座 申込不要 認知機能を支える3つの力

日 時 11月21日(金) 午後1時15分~4時15分(開場:午後0時45分~)



主 催 東京都健康長寿医療センター

会 場 北とぴあ さくらホール

内 容 講演1 午後1時30分~午後2時

『香りと認知機能
～支える自律神経の役割～』

講演3 午後3時~午後3時30分

『美味しく食べて、楽しく話そう！
『口』で叶える健やかなアタマとココロ』

講 師 東京都健康長寿医療センター研究所

講 師 東京都健康長寿医療センター研究所

老化脳神経科学研究チーム

自立促進と精神保健研究チーム

研究副部長 内田 さえ氏

専門副部長 枝広 あや子氏

講演2 午後2時~午後2時30分

質疑応答

『放っておけない高齢期の難聴
～アタマとカラダに潜む健康リスク～』

司 会 東京都健康長寿医療センター研究所

講 師 東京都健康長寿医療センター研究所

副所長 藤原 佳典氏

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

専門副部長 桜井 良太氏

申込方法 当日直接会場へお越しください。

問合せ 東京都健康長寿医療センター

当日先着1,300人

総務係広報担当 TEL(3964)1141

この他にも様々な講座を開催します。

ホームページはこちらから

詳しくは、ホームページか北区ニュースなどをご覧ください。



健康づくりは仲間づくり

健康に関する活動を定期的に行っている北区内のグループを紹介します。

区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりの場として参加してみませんか。

■ 詳細については各グループにお問い合わせください。

■ 参加を希望する方は、事前に連絡担当者の方にご連絡のうえ、服装、持ち物などを確認してご参加ください。

●運動(水中運動)

グループ名	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
アクアウォーキング 研究会 アクアフレンズ	松本桂江	03-3915-4284	年額 3,000円	元気ぶらざ 温水プール 志茂ふれあい館	月2回 第1金曜プール 第3金曜ふれあい館 プールにて水中ウォーキング。 ふれあい館にてチアーエクササイズ。 共に健康を目指して仲間と楽しく運動する。

●運動(体操等)

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
健康教室 「ナイスライフ」	平尾美千子	090-4174-6933	月額 3,000円	滝野川会館他	月3回水曜日 ストレッチ、筋力トレーニング、ダンス、ウォーキングを通して健康づくり。
エアロ・ワン	斎藤和子	080-1008-2068	月額 3,500円	元気ぶらざ	水曜日(月3~4回) 50~70歳台の女性を対象とし、心地よいリズムに乗って簡単なエアロビクスとストレッチで無理なく心と体をリフレッシュ!
快眠・ヨガの会	菅原邦子	090-8442-2076	入会金 500円 年額 2,000円	滝野川会館、 滝野川文化センター	毎週火曜日午前中 有酸素運動。音楽に合わせて簡単ヨガでリフレッシュ。
3Bリズム体操 「ひまわり」	小松原芳江	03-3911-9878	入会金 1,000円 月額 3,000円 その他約4,500円(ボール、ベルダーダー2種類、ベル)	十条台ふれあい館 第1ホール または第2ホール	月4回毎週水曜日 午前10時10分~午前11時40分 音楽に合わせ楽しくストレッチ、筋力運動、簡単なリズムダンスなどを行う。
ヨーガの会	林富美子	03-3913-2939	入会金 1,000円 月額 2,000円	滝野川体育館 第二武道場	月3回火曜日 いくつからでも始められ、ゆっくりとした呼吸で動作を行い継続することで健康な心と身体になっていきます。筋肉をつける運動も取り入れています。

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
滝野川ヨガ・フレンド	河波芳樹	kawanami@ray.ocn.ne.jp	入会金 1,000円 月額 2,000円	滝野川体育館 第2武道場	毎週火曜 午後1時15分～2時30分
					健康な体と健全な精神を維持すること目的とした高齢者向けのゆったりとしたヨガ。
ベル21の会	野澤節子	03-3902-0914	月額 1,000円	志茂ふれあい館	毎週木曜
					健全体操。
マンボダンスさつき会	手川信子	03-3902-2675	月額 500円	志茂ふれあい館	毎週日曜
					楽しい曲目を選んでマンボダンス。高齢者向け体力づくり。皆若さ一杯です。
北区ヨーガの会	保坂京子	090-9854-2364	月額 3回 2,500円 4回 3,500円	水曜:赤羽ふれあい館 金曜:滝野川会館	赤羽ふれあい館 週1月3回(水) 滝野川会館 週1月4回(金)
					ヨガのポーズや呼吸法などの実践。
アミューズメントダンスイング	山西京子	090-3089-0415	月額 6,000円	中央公園文化センター	毎週水曜 午前10時～11時30分
					ストレッチを中心としたジャズダンスサークル。
健康美クス	遠野淳子	03-5970-7307	入会金 3,000円 月額 3600円	浮間ふれあい館	毎週木曜
					健全体操(ストレッチ、ダンベル、ステップ等)
Jasper(ジャスパー)	池之野礼子	jasper2007@ymail.ne.jp	入会金 500円 日額 1,200円 +会場費	西ヶ原子どもセンター または 滝野川体育館	毎週土曜
					音楽に合わせて、ストレッチとジャズダンスで心と体をリフレッシュ。
らくらくストレッチヨガ 東十条	小宮良子	03-3949-8053	入会金 1,000円 月額 3,000円	東十条ふれあい館 和室	毎週火曜 午後1時30分～3時
					運動が苦手な方でも腹式呼吸でのびのびストレッチヨガ。
らくらくストレッチヨガ 王子	小宮良子	03-3949-8053	入会金 1,000円 月額 2,000円	王子ふれあい館 和室	毎週土曜 午後1時30分～3時
					運動が苦手な方でも腹式呼吸でのびのびストレッチヨガ。
ベルチェリーズ	黒瀬恭子	03-3919-0246 090-1553-4538	入会金 1,000円 年額 1,000円	読売プリントメディア内ホール	第2・4水曜 午後1時～3時
					準備運動にさくら体操を、高齢者でもできる簡単なエアロビクスを軸に、各種体操を整理運動に腰回し体操をする。
EQ(一休)スマイル	二胡桃子	03-3905-5096	日額 500円	主に 赤羽文化センター	日曜、月曜 午後2時30分～
					脳ケアゲーム“3あ”教室。箸タイム、笑いヨガ。サルサ体操をたのしもう。
ヨーガ滝美会	齋藤朋子	080-3425-0783	入会金 1,000円 月額 2,000円	滝野川体育館 第二武道場	第1、第2、第3水曜日
					だれでも出来るヨーガ、ストレッチ、筋トレを中心に体力向上、転倒防止をめざし呼吸法も取り入れ自律神経のバランスを整えます。中高年向けヨーガ体操。

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
ヨーガ朋の会	安井マサエ	03-3915-5707	入会金 1,000円 月額 2,000円	滝野川体育館 第二武道場	第1～第3金曜日(月3回) 午後1時～3時30分 呼吸法・ストレッチを取り入れ、やさしいヨーガを中心に健康と体力向上を目標に無理なく楽しみながら身体を動かそう。
JOY	與儀美佐子	03-3919-3062	入会金 1,000円 月額 2,000円	北区立十条台 ふれあい館 東十条ふれあい館	月3回月曜日(内1回外でウォーキング期間あり) 体力維持・脚力向上を目的として楽しく体操を行っています。

●運動(気功・太極拳等)

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
北区太極拳如月会	渡辺正明	090-9100-1031	入会金 1,000円 月額 3,000円	北区 神谷区民センター 第一ホール	毎週土曜日午前10時～12時 楊名時太極拳24式と内臓を整える八段錦を中心に行っています。年齢は70代、80代の方が中心です。
太極拳「ほうとう会」	林みよ子	03-5970-1645	月額 3,500円	桐ヶ丘体育館 剣道場	第2～4金曜 午前10時10分～11時10分 なごやかな雰囲気の中、体に負担の少ないゆったりとした動きの太極拳を行い、健康維持を目指しています。
智能気功愛好会	糸賀 統	090-1255-7738	入会金 1,000円 月額 3,000円	中央公園 文化センター1階 (多目的室)	毎週火曜 月4回 楽しみながら簡単にできる気功法を学び健康維持に役立てます。
飛鳥山太極拳愛好会	瀬川真知子	090-7203-9861	年額 1,000円	飛鳥山公園 (お城のすべり台前)	ほぼ毎日 午前6時40分～7時30分(雨天除く) ストレッチ体操、太極拳24式、太極拳48式等。
氣功木曜会	中井川淳	090-3547-6117	入会金 1,000円 月額 3,000円	中央公園 文化センター	毎週木曜 健康で長生きを目指して和気あいあいと気功の練習をしています。初心者歓迎。
北斗太極拳クラブ	國枝優子	090-3204-6227	入会金 1,000円 月額 3,000円	北とぴあ	毎週木曜 午前10時～11時30分 太極拳の練習。基礎から丁寧に指導いたします。初心者大歓迎。体験無料
瞑想の会	木村寿行	090-2557-2749 jyuko-shinga 611161@outlook.jp	月額 1,500円	赤羽文化センター	毎月日曜の1回 午前10時20分～11時40分 誰でも手軽に出来て、心身のバランスを整え、ストレスからの解放に効果のある呼吸法、瞑想法を学ぶ。

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
わくわく太極拳	石井文夫	03-3906-0604	無料	赤羽公園	毎週土曜日10:00～
					太極拳24式と扇子と剣を初歩。体を強くし、楽しく学ぶ。
赤羽太極拳	石井文夫	03-3906-0604	無料	赤羽公園	毎週土曜
					太極拳・扇子・剣を同時に学ぶ。呼吸法を習得し体・心をやしなう。
きらきら太極拳	後藤涼子	080-3436-2053	1回 1,000円	王子ふれあい館	毎月 金曜2回、土曜2回 午前9時30分～11時15分
					簡化24式太極拳、36式太極扇
太極拳 泉会	金沢ゆう子 大野佳志子	03-3910-2136 (金沢) 090-4915-0996 (大野)	入会金 1,000円 月額 3,000円	滝野川体育館	毎週木曜
					太極拳をゆったりすることで足腰を強化し、呼吸を深くし健康体維持を目指しています。

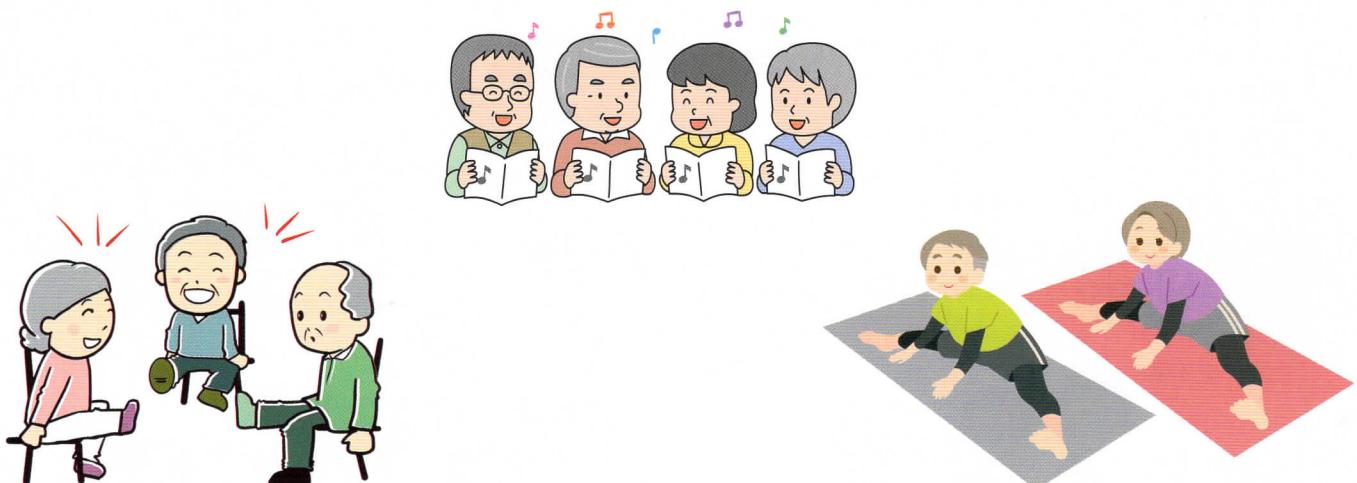
●栄養

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
オリーブの会	足立あや子	080-5405-7667	日額 500円	滝野川文化センター 2F料理室	第二金曜
					料理実習。
バランスクッキング	横尾ハツエ	03-3900-7838	年額 2,000円 及び食材費	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘	毎月第2・4金曜
					シニアの方が元気に暮らしていく食生活を考えて調理して皆で会食します。
しゃもじい滝野川	松永正道	090-2740-5638	年会費 3,000円 月額 500円 (参加月のみ)	滝野川会館 2F料理室	毎月第2火曜午前中
					料理本を参考に楽しく簡単な料理づくり。
無限の会	大島環明	03-3911-8003 o-eiko@jcom.zaq.ne.jp	500～680円程度 (食材費等 その都度実費)	ココキタ キッチンスタジオ	年間6回 2025年 5/21、7/23、9/17、11/19 2026年 1/21、3/18
					手軽に作れる家庭料理。
HOKUTO モダンボーイズ	坂本博昭	090-4549-1745	月額 1,000円 ウォーキング交通 費昼食(実費)	滝野川文化センター 2F料理室	料理は第4水曜日・ ウォーキングは第2水曜日
					料理教室とウォーキング。



●その他

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
はつらつシニアサロン	榎本武男	090-3574-5152	年額 1,000円	滝野川文化センター	月1回木曜 午前10時～正午 転倒防止体操(足・腰・体を鍛える)、認知症予防(講師を招いて研修)
ふれあい会	野村雅子	090-4360-2756	1回 400円	志茂ふれあい館	第1火曜 13:30～14:30 ピアノ伴奏によるコーラス、年1～2回施設訪問と食事会。
こころとからだの元気Lab.(ラボ)	堀口美智子	genki.lab@gmail.com	年額 2,000円、 参加無料～500円 (参加する活動によって異なります。その他材料費がかかる場合があります)	赤羽文化センター、 しもぞうハウス、 オンライン	月3回 アロマ(植物の香り)とハンドタッチで心と体の健康づくり。ストレス解消や介護予防に役立て、元気に過ごす方法を身につけます。
早池峰吟詠会	吉村実花子	090-8179-8676	年会費 1,200円 1回 600円	赤羽岩淵中学校	第1・3・5日曜 詩吟を楽しむ。
うたごえラジオ体操	大谷環	ohtani_music@yahoo.co.jp	月額 2,000円	スタジオ アンダンティーノ	月2回(第2、第4月曜日) ラジオ体操のあと、童謡、唱歌、抒情歌など懐かしいメロディーをみんなで楽しく歌う。(ピアノ伴奏)
医療費節約Café	市村のばる	no1@live.jp	無料	公民館、 生涯学習センター、 自治会館他	月2回程度 人生100年講座～医療費節約のすすめ(無料出前講座)
中国茶水仙(武夷山)の会	石井明美	03-3906-0604	月額 400円	赤羽文化センター 3階和室	第4日曜日 13:30～15:30 中国茶の作法、茶の種類、茶の効果を学び、豊かな生活・健康を向上する。



■ 詳細については各グループにお問い合わせください。

■ 参加を希望する方は、事前に連絡担当の方にご連絡のうえ、服装、持ち物などを確認してご参加ください。