

高齢者相談窓口

お気軽にご相談下さい
042(777)6858

麻溝健康プロジェクト



北里大学 理学療法専攻の上出先生より講習を受けると、麻溝運動マイスターになることができます。地域の運動教室などでご活躍できます。
地域貢献をしながら、ご自身の健康づくり・仲間づくりにもなります！



生き粋サイズ

運動マイスター



麻溝100歳体操



元気な暮らしを作る！

自分で作る みんなで作る 一緒に取り組むカラダづくり

お得な地域特典も！
協賛店も
増えています。

麻溝高齢者支援センター



麻溝運動マップ



自分で作る！ みんなで作る！
健康づくりと仲間づくり
健康寿命をのぼそう いいまち あさみど

お近くの運動場所を探してみませんか？

①麻溝生き粋サイス サテライト上庭

日時：毎週木曜日（10：00～11：30）

場所：上庭自治会館（下溝 1130）

②麻溝生き粋サイス サテライト堀之内

日時：毎週水曜日（9：30～11：30）

場所：堀之内自治会館（下溝 1826-1）

③あさみど百歳体操 あじさい住宅

日時：毎週木曜日（10：00～11：00）

場所：あじさい住宅下溝（下溝 2103）

④あさみど百歳体操 中丸元気体操

日時：毎週月・金曜日（9：00～10：00）

※11-2月は9：30-10：30

場所：中丸自治会館（下溝 532-6）

⑤あさみど百歳体操 チームなごみ館

日時：毎週火・金曜日（10：00～11：00）

場所：相愛なごみ館（当麻 1306-1）

⑥あさみど百歳体操 たいま 100

日時：毎週月曜日（13：30～15：00）

場所：当麻自治会館（当麻 2090）

⑦あさみど百歳体操 マナーハウス麻溝台

日時：毎週金曜日（10：00-11：00）

場所：マナーハウス麻溝台（麻溝台 3018）

⑧あさみど百歳体操 古山はつらつ体操

日時：毎週金曜日（9：30-10：30）

場所：エスペランサ相模原（下溝 343-1）

②きらめき 堀之内

日時：毎週金曜日（10：00～11：00）

場所：堀之内自治会館（下溝 1826-1）

⑨粋いき下溝

日時：第1.3 火曜日（10：00～11：00）

場所：大下公会堂（下溝 1444）



←おもりのマークがある場所は、百歳体操をベースに重錘バンドというおもりを利用します。

高齢者に必要な筋力とバランス力をアップさせて、健康寿命をのぼして、生き粋（いきいき）ライフをすごしましょう！



上記以外に運動できる場所を作りたい方は、**麻溝高齢者支援センター**までご相談ください！ ☎777-6858 三和B館3階スペース

※この情報は、平成30年4月1日現在の情報です。