

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

2023年6月作成

文花・立花地域等

1: 体操ができる場所



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

立花ゆうゆう館では趣味、教養的な事業のほか、健康の維持・増進等を図る事業を実施し、介護予防につながる講座を企画・実施しています。

また、皆様が自主的に活動する場として、自主的に活動される方々の為に施設を提供するとともに、交流を図る場を提供しています。

今後はオンラインを活用した事業等を通じて地域の枠を超えて様々な交流事業を行い、地域の活性化を目指すとともに、世代を超えた交流事業も行いたいと考えております。

立花ゆうゆう館をより活性化させる為にも、皆様のお力が必要だと考えています。
お気軽に遊びに来て下さい！

立花ゆうゆう館

館長 石橋 友樹

文花・立花近隣の体操ができる場所一覧

2023年6月現在

	名称	開催場所	開催曜日	開催時間	費用	対象	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	どなたでも参加可能	墨田区ラジオ体操連盟指導部 問合せ先: ぶんか高齢者みまもり相談室 ☎(3614)6511
2	あずま百樹園 ラジオ体操会	あずま百樹園 (文花1-19-4)					
3	東あずま公園 ラジオ体操会	東あずま公園 (立花2-32-12)					
4	平井橋第二公園 ラジオ体操会	東漸寺前 (立花6-8)					
5	たちばな児童遊園 ラジオ体操会	たちばな児童遊園 (立花3-21-16)					
6	東あずま元気体操会	東あずま公園 集会所 (立花2-32-12)	第2・第4金曜日	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	500円(1ヶ月)	どなたでも参加可能	ぶんか高齢者 支援総合センター ☎(3617)6511
7	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金曜日	14:00~15:00	300円(1ヶ月)	どなたでも参加可能	
8	若松会	立花二丁目町会会館 (立花2-7-13)	第2・第4火曜日	13:30~14:30	300円(1ヶ月)	どなたでも参加可能	
9	立花体操会	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月曜日	14:00~15:45	500円(1ヶ月)	医師から運動制限を受けていない・個別の支援を必要としない方	
10	なでしこテイクテン	中ノ郷信用組合 立花支店 (立花4-1-3)	毎月最終木曜日	14:00~15:00	100円(1回)	どなたでも参加可能	
11	あこがれ体操会	東あずま公園 集会所 (立花2-32-12)	第1・第3金曜日	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	500円(1ヶ月)	どなたでも参加可能	
12	はなはな茶屋 (フォークダンス)	区立文花公園 (文花1-27-5)	第3月曜日	14:00~16:00	無料	どなたでも参加可能	
13	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)	毎週火曜日 (雨天中止)	10:00~10:45	無料	どなたでも参加可能	ツクイ墨田訪問看護 ステーション ☎(5619)5440
14	すみだスポーツ健康センター	東墨田1-6-1	休館日: 毎週水曜日	10:00~20:00	有料	3歳以上利用可能	すみだスポーツ健康センター ☎(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。.

※ 感染症予防のため、体調の確認、換気、手指消毒、3密の回避などを継続しましょう。
ご参加希望の方は、問い合わせ先にご確認ください。

文花・立花地域の体操ができる場所一覧

2023年6月現在

	名称	開催場所	開催曜日	開催時間	費用	対象	問合せ先
15	自由利用日 (体操・輪投げ・卓球)	立花ゆうゆう館 (立花6-8-1)	基本毎週木曜日	体操10:00～11:00 輪投げ・卓球 13:00～16:00	無料	60歳以上の墨田区民 ※利用登録が必要	立花ゆうゆう館 ☎(3613)3911
16	朝のすみだ花体操		基本毎日	9:15～9:30			
17	立花ゆうゆう体操		基本月曜日 ※月の中で不定期 ※申込制	10:00～11:00			
18	立花いきいき体操		基本第2・4水曜日 ※申込制	和み9:30～10:30 粋クラス10:45～11:45			
19	Let's Dancing (レッツ ダンシング)		基本第2・4火曜日 ※申込制	10:00～11:00			
20	マシン講習	いきいきプラザ (文花1-32-2)	第2月曜日	14:40～16:00	無料	要予約	いきいきプラザ ☎(3618)0961
			第4木曜日	10:40～12:00			
21	マシントレーニング		月～金曜日	講習受講後予約制	無料	60歳以上の方	
			土曜・日曜日		220円	どなたでも	
22	いきプラ体操		月曜日～土曜日	9:15～9:45	無料	どなたでも参加可能	
23	いきプラ体操(日曜)		毎日曜日	15:00～16:00	無料		
24	ながらフィットネス		第1・2・4水曜日	14:00～17:00	5000円/年間	どなたでも参加可能	
25	脱メタボ		毎週土曜日 Aクラス	14:00～15:00	500円	どなたでも参加可能	
26		毎週土曜日 Bクラス	15:15～16:15	300円			

文花・立花地域の体操ができる場所一覧

2023年6月現在

※ 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