

和光市介護予防拠点事業

まちかど健康広場

本町23-32-1階 ☎048-424-5420

痛みの教室、ピラティス、ミニピンポン、骨盤調整、コグニサイズ、ヨガなど様々な運動の教室を実施しています。運動が苦手な方でも楽しく参加出来る教室を見つけてみてください。

ピラティス	火曜日	①9：40～10：05 ②10：20～10：45
痛みの教室	火曜日	①11：00～11：25 ②11：40～12：05
レクリエーション	火曜日	①13：30～14：00 ②14：15～14：45
骨盤調整	水曜日	①9：50～10：20 ②10：35～11：05
コグニサイズ	水曜日	①13：20～13：50 ②14：05～14：35
やさしいヨガ	木曜日	①13：20～13：50 ②14：05～14：35
いつまでも元気塾	金曜日	①9：50～10：20 ②10：35～11：05



月～金 9:30～15:00

まちかどピテクス和光

南1-27-35 ☎070-6514-6253

お洒落なサロン風に環境づくりを意識しました。皆さん自身で選べる多彩なプログラムを用意し、みんなで楽しく筋トレできるボディースパイダーを中心に運動します。皆さんで明るく、元気に、かっこ良く運動を楽しみませんか。是非、一度見学にいらして下さい。お待ちしております。

おめざめ筋トレ体操	月曜日	10：00～11：00
懐メロ体操	火・木	火14：00～15：00 木10：00～11：00
痛みトントン体操	水曜日	①10：00～11：00 ②14：00～15：00
あんなことあったつけ体操	木曜日	14：00～15：00
ヤングアップ体操	金曜日	14：00～15：00



月～金 10:00～15:00

まちかど健康空間

丸山台2-11-21-2階 ☎048-462-3030

有酸素運動・無酸素運動を30秒ずつ交互に行う運動スタイルの施設です。油圧式マシンを使用しているので運動が苦手な方でもオススメです。スタッフがマシンの使用方法をしっかりと指導致しますので、安心して下さい。一緒に楽しく運動しませんか？

マシントレーニング	月曜日	①10：00～12：00 ②13：00～15：00
マシントレーニング	火曜日	①10：00～12：00
マシントレーニング	水曜日	①10：00～12：00 ②13：00～15：00
マシントレーニング	木曜日	①10：00～12：00 ②13：00～15：00
マシントレーニング	金曜日	①10：00～12：00 ②13：00～15：00



月～金 10:00～15:00

まちかど健康相談室

広沢1-2コンフォール和光西大和 ☎080-5913-6797

栄養士、看護師、歯科衛生士がおり、子どもから大人までどなたでも、気軽に健康相談ができる場所です。手芸、習字、折紙等の各種講座や体操、ゲートボール、散歩等も行っております。栄養士による、ミニ料理講座では、簡単に作れる1品を紹介しております。

創作・散歩など	月曜日	※プログラムの内容や曜日・時間は月ごとに異なります。 詳しい予定はお問い合わせください。
将棋・料理講座など	火曜日	
ゆったり体操など	水曜日	
松下さんの体操など	木曜日	
専門講座など	金曜日	



月～金 10:00～15:00

まちかど元気あっぷ

南1-9-25 ☎048-485-8859

ストレッチやセラバンド、マシン、脳トレ等のグループ指導と（月～木：無料）健康機器を使用したり、姿勢チェックをし、身体の不調、痛みの緩和を目的とした個別指導を行っております。（金のみ：有料）詳しくはHPをご確認頂くかお問い合わせください。
※各教室、後半の30分はフリータイム（退出自由）です。

やさしいヨガ体操	月曜日	10：00～11：30
筋力あっぷ	火曜日	10：00～11：30
ブレインあっぷ	水曜日	10：00～11：30
のびのびストレッチ	木曜日	10：00～11：30
鍛錬マシントレーニング	月・木	13：30～15：00



月～木 10:00～15:00

和光市内には、5か所の介護予防拠点があります。平日の日中はスタッフがおりますので、お気軽にお立ち寄りください。
各種体操などのプログラムを用意しているほか、専門職に健康に関する相談をすることもできます。

