＜②③要介護状態等の予防・改善＞

要介護状態等になることを予防するため、身体機能の維持・向上や一緒に取り組む仲間が重要と言われています。
そんな方法をまとめています。

２【運動と一緒に取り組む仲間が見つかる活動（自主G）】

No	カテゴリ	団体・活動名	活動場所	活動場所の所在地	実施頻度	実施日	運動時間	参加者数		特徴			内容				
								全体の参加人数	男性の参加人数	食提供	移動サポート	認知機能低下の方の参加	カラオケ	歌	脳トレ	発声	その他
1	自主グループ	10筋　コスモザ　火曜コース	コスモザパークス清瀬の森　集会所	竹丘	週に１回	火曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	×	○	×
2	自主グループ	10筋　コスモザ　金曜コース	コスモザパークス清瀬の森　集会所	竹丘	週に１回	金曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	×	○	×
3	自主グループ	10筋　竹丘中央	竹丘中央集会所	竹丘	週に１回	水曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	○	×
4	自主グループ	10筋　緑陰クラブ	清瀬療護園	竹丘	週に１回	水曜日	１～２時間	９人以下	９人以下	×	×	×	×	×	×	○	×
5	自主グループ	10筋　こもれび清瀬	こもれび清瀬　集会室	野塩	週に１回	木曜日	１～２時間	９人以下	９人以下	×	×	○	×	×	×	○	×
6	自主グループ	10筋　たけおか健友会	竹丘２丁目アパート集会所	竹丘	週に１回	火曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	×	○	×
7	自主グループ	10筋　梅園にこにこ倶楽部	ベトレヘム学園ホール	梅園	週に１回	金曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	×	○	×
8	自主グループ	きよとれ学校　竹丘校	竹丘南自治会集会所	竹丘	月に２～３回	第２水曜日 第３水曜日 第４水曜日	１～２時間	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	×	○	×	×
9	自主グループ	きよとれ学校　野塩団地校	野塩団地東集会所	野塩	月に２～３回	火曜日	１～２時間	９人以下	９人以下	×	×	×	×	×	○	×	×
10	自主グループ	ふまねっと	竹丘地域市民センター	竹丘	月に１回	金曜日	１～２時間	20人～３９人	９人以下	×	×	○	×	×	○	○	×
11	自主グループ	中国拳法	竹丘緑地公園（消防署ウラ）	竹丘	毎日	毎日（雨天中止）	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	○
12	自主グループ	清瀬市ラジオ体操連盟	神山公園	中清戸	毎日	毎日	１時間未満	２０人～２９人	１０人～２０人	×	×	×	×	×	×	×	×
13	自主グループ	清瀬市ラジオ体操連盟	ペリカン公園(八小隣)	中清戸	毎日	毎日	１時間未満	10～19人	９人以下	×	×	×	×	×	×	×	×
14	自主グループ	中国健康法普及協会	神山公園	中清戸	毎日	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日	１時間未満	４０人以上	１０人～１９人	×	×	×	×	×	×	×	×
15	自主グループ	中国健康法普及協会	上清戸公園	上清戸	毎日	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日	１時間未満			×	×	×	×	×	×	×	×
16	自主グループ	操体法ふうわり	中清戸地域市民センター	中清戸	月に２～３回	第２水曜日 第４水曜日	１～２時間	９人以下	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
17	自主グループ	リズム運動の会	アミュー	元町	週に１回	水曜日	１～２時間	２０人～２９人	９人以下	×	×	×	×	×	×	○	×
18	自主グループ	のびのび健康体操教室	きよせボランティア・市民活動センター	上清戸	月に２～３回	第２水曜日 第４水曜日	１～２時間	10～19人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
19	自主グループ	のびやか体操グループ	中清戸地域市民センター	中清戸	月に２～３回	第２水曜日 第３水曜日 第４水曜日	１～２時間	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
20	自主グループ	チーム・スマイル	清瀬市障害者センター	上清戸	週に１回	火曜日	１～２時間	10～19人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
21	自主グループ	楽しい10の筋トレ会	上清戸老人いこいの家	上清戸	週に１回	水曜日	１～２時間	９人以下	９人以下	×	×	×	×	×	×	×	×
22	自主グループ	歩こう会	きよせボランティア・市民活動センター	上清戸	月に１回	第１木曜日	２時間以上	10～19人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
23	自主グループ	ふまねっと	アミューなど	元町	月に２～３回	火曜日	１～２時間		９人以下	×	×		×	×	×	○	×
24	自主グループ	フラオヒヴァヒヴァ	けやきホール・中清戸地域市民センター・竹丘地域市民センターなど		週に１回	月曜日 火曜日 水曜日											
25	自主グループ	気功太極拳ひまわり	コミュニティプラザひまわり	下清戸	週に１回	土曜日											
26	自主グループ	ふれあいグリーンサロン	グリーンタウン集会所	下清戸	月に１回	金曜日											
27	自主グループ	清瀬元町太極拳サークル	清瀬けやきホール	元町	週に１回	火曜日											
28	自主グループ	悠靄会（ゆうあいかい）	生涯学習センター	元町	週に１回	木曜日											
29	自主グループ	気功太極拳　駅前教室	生涯学習センター	元町	週に１回	木曜日											
30	自主グループ	悠山楽会（登山）	きよせボランティア・市民活動センター	上清戸	月に１回	月曜日(定例会)											
31	自主グループ	華山気功とヨーガの会	中清戸地域市民センター	中清戸	月に２～３回	第２土曜日 第３土曜日 第４土曜日											
32	自主グループ	日曜楽々会	清雅苑	中里	週に１回	日曜日	１時間未満	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	○	○	×	×	
33	自主グループ	水曜筋up	旭が丘分譲団地集会所	旭が丘	週に１回	水曜日	１時間未満	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×

No	カテゴリ	団体・活動名	活動場所	活動場所の所在地	実施頻度	実施日	運動時間	参加者数		特徴			内容				
								全体の参加人数	男性の参加人数	食提供	移動サポート	認知機能低下の方の参加	カラオケ	歌	脳トレ	発声	その他
34	自主グループ	（中里菜の花会）	中里アパート集会所	中里	週に１回	火曜日	１時間未満	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
35	自主グループ	下宿ラジオ体操	下宿地域市民センター	下宿	毎日		１時間未満	３０人～３９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
36	自主グループ	ファーストクラブ	台田団地集会所	下宿	週に４回以上	火曜日 水曜日 金曜日 土曜日	２時間以上	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	×	○	×	×
37	自主グループ	中国体操	旭が丘団地集会所前	旭が丘	週に４回以上	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日	１時間未満	３０人～３９人	９人以下	×	×	○	×	○	×	○	×
38	一般介護予防事業	お気楽貯筋クラブ	竹丘地域市民センター	竹丘	週に１回	金曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	○	×	×	×	○	×
39	一般介護予防事業	脳力アップ塾（中清戸AM）	中清戸地域市民センター	中清戸	週に１回	木曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	○	×	○
40	一般介護予防事業	脳力アップ塾（中清戸PM）	中清戸地域市民センター	中清戸	週に１回	木曜日	１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	○	×	○
41	一般介護予防事業	脳力アップ塾（梅園AM）	ベトレヘム学園	梅園	週に１回		１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	○	×	○
42	一般介護予防事業	脳力アップ塾（梅園PM）	ベトレヘム学園	梅園	週に１回		１～２時間	１０人～１９人	９人以下	×	×	×	×	×	○	×	○
43	一般介護予防事業	ゆうゆう元気塾（AM）	コミュニティプラザひまわり	下清戸	週に１回	水曜日	１～２時間	３０人～３９人	９人以下	×	×	○	×	○	○	○	×
44	一般介護予防事業	ゆうゆう元気塾（PM）	コミュニティプラザひまわり	下清戸	週に１回	水曜日	１～２時間	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	○	○	○	×
45	一般介護予防事業	しんあい元気塾	信愛ふれあいホール	梅園	週に１回	木曜日	１～２時間	３０人～３９人	９人以下	×	×	○	×	○	○	○	×
46	一般介護予防事業	せいが中里元気塾	中里地域市民センター	中里	週に１回	木曜日	１～２時間	２０人～２９人	９人以下	×	×	○	×	○	○	○	×
47	通所型サービス	ゆうゆう元気茶屋（通所B）	コミュニティプラザひまわり	下清戸	週に１回	月曜日		９人以下	９人以下	○	○	○	○	○	○	○	○
48	通所型サービス	いきいき体操クラブ 清リハ（通C）	清瀬リハビリテーション病院	竹丘	週に１回	火曜日		９人以下	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
49	通所型サービス	いきいき体操クラブ 老健たけおか（通C）	老健たけおか	竹丘	週に４回以上	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日		９人以下	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×
50	通所型サービス	いきいき体操クラブ 清瀬診療所（通C）	清瀬診療所	元町	週に１回	木曜日		９人以下	９人以下	×	×	○	×	×	×	×	×