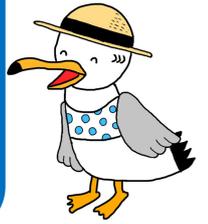


春日部えんJOYトレーニング実施団体一覧

2024.1.30 現在

	団体	会場	曜日	時間	地区外 受け入れ	担当 包括
1	牛島1番組自治会	牛島1番組集会所	金	14:00~	×	第7
2	新宿新田区	新宿新田集会所	月	10:00~	○	第8
3	内谷いきいきくらぶ	粕壁南公民館	木	10:00~	○	第1
4	夢クラブ ルネかすかべ	ルネ春日部集会所	水	9:30~	×	第3
5	豊町自治会	豊町自治会館	月	10:00~	○	第3
6	北部新宿区いきいきクラブ	北部新宿区集会所	火	14:30~	○	第8
7	豊野そらまめクラブ	豊野地区公民館	木	14:00~	○	第7
8	健康を考える会	中央公民館	水	10:00~	○	第1
9	大場新田ひまわりクラブ	大場新田自治会館	木	10:00~	×	第4
10	藤ヶ丘文化村ふれあいサロン	藤ヶ丘文化村集会所	月	10:00~	×	第7
11	オパールクラブ	南桜井集会所	火	9:30~	×	第8
12	ドルミ春日部会	ドルミホール	金	10:00~	×	第4
13	西金野井西区自治会	西金野井西区集会所	月	13:30~	×	第8
14	健康寿命を伸ばす会 Ⅱ、Ⅲ	ゆっく武里	木	13:40~	○	第6
15	ガーデンタウン P.P.Kクラブ	南桜井ガーデン タウン集会所	木	10:00~	○	第8
16	池の端えんトレの会	池の端自治集会所	月	10:00~	○	第6
17	内牧地区えんJOY会	内牧栄町会館	金	10:00~	×	第2
18	庄和南公民館	庄和南公民館	火	10:00~	○	第8
19	さわやかえんトレの会	大池憩いの家・一ノ割会館	水	13:30~	○	第5
20	スマイル教室	一ノ割区画整理記念館	金	10:00~	△	第4
21	豊春第二公民館	豊春第二公民館	金	14:00~	○	第3
22	みなみ	大池憩いの家	金	10:00~	○	第5
23	にこにこクラブ	内谷区画整理記念館	水	10:00~	○	第1
24	武里地区公民館	武里地区公民館	火	10:00~	○	第4
25	川久保自治会 婦人部 マーガレットの会	川久保自治会館	火	10:00~	×	第5
26	えんトレ武里中野	武里中野自治会館	月	14:00~	×	第4
27	西宝珠花・ひまわりクラブ	西宝珠花自治会館	木	10:00~	×	第8
28	わかいさえんトレクラブ	シティプラザ	水	13:30~	×	第6
29	しなやかえんトレ	一ノ割会館	火	13:30~	×	第5
30	米島ニュータウンえんトレの会	米島ニュータウン自治会館	木	10:00~	△	第8

春日部えんJOYトレーニングで いつまでも元気！



～地域のみんなを始めませんか？～

えんぽう

(春日部市介護予防
非公認キャラクター)

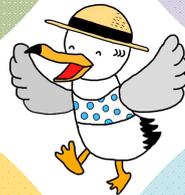
春日部えんJOYトレーニングとは？

米国立老化研究所の手引きを参考に高知市が開発した介護予防体操です。調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かして、最初は軽いおもりから始め、筋力がついてきたら、1段階ずつおもりを増やしていく体操です。効果的な筋力向上が見込めると全国各地で、話題になっています。

参加者の喜びの声も！

元気な人も、そうでない人も、誰でもできるように工夫された「春日部えんJOYトレーニング」が、春日部市内でも広まってきています。

「杖を使わないで歩けるようになった」
「片足立ちが長くできるようになった」
「ゴルフの飛距離が伸びた」など
参加者の中からさまざまな感想をいただいています。



いつ？どこで？ どのように体操をするの？

週に1回、地域の集会所等で事前に養成講座を受講したサポーターを中心に体操をします。おもりは市で貸与し、定期的に体力測定を実施して体操の効果を確認します。

この春日部えんJOYトレーニングは、「いつまでも元気」を目指すみなさん自身が盛り上げていく活動です。

サポーター養成講座に ご参加ください！

春日部えんJOYトレーニングは、「いつまでも元気」を目指す地域のみなさんが行う体操です。楽しく元気に体操を行えるようサポーター（お世話係さん）としてバックアップしていただける方を養成しています。まずは、各団体より3名程度のご参加をお待ちしています。

●お問い合わせ●

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当
電話048-736-1119

