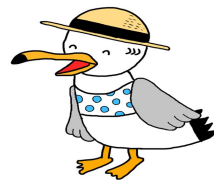


# 春日部えん JOY トレーニングで いつまでも元気な体を作ろう！

～地域の人みなで始めませんか？～



えんぼう

(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

調節可能なおもりを使った運動で、誰でも簡単に始められる運動です。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いきます。

「いつまでも元気」を目指す皆さん自身が盛り上げていく活動です。



## ●トレーニングの内容

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。

1本 220g の調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけて行います。

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きます。効果的に筋力を向上させることができると全国各地で話題になっています。

## ●新規団体を立ち上げませんか

### 【対象団体】

- ・ 構成員が5人以上（うちえん JOY トレーニングのサポーターを3人以上含む）
- ・ 週1回、同じ会場、同じ時間帯にトレーニングを実施できる(会場は団体自身で確保してください)
- ・ おもりを団体に保管・管理できる(トレーニングで用いるおもりは市からの貸与です)

### 【春日部えん JOY トレーニングのサポーター養成講座】

団体の自主的なトレーニング活動をサポートするお世話役としてサポーターを養成しています。

サポーターになるためには「サポーター養成講座」の受講が必要です。

新規団体には、サポーター養成講座受講後、順次春日部えん JOY トレーニングを開始してもらいます。

詳しくは介護保険課 地域支援担当まで連絡をお願いします。

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

## 春日部えんJOYトレーニング実施団体一覧

2026.3.1 現在

|    | 団体                | 会場                | 曜日 | 時間     | 生活圏域 |
|----|-------------------|-------------------|----|--------|------|
| 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         | 豊野市民センター          | 木  | 14:00~ | 第7   |
| 8  | 春日部市健康を考える会       | 粕壁市民センター          | 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 | オパールえんJOYトレーニング   | 南桜井集会所            | 火  | 9:30~  | 第8   |
| 12 | ドルミ春日部            | ドルミホール            | 金  | 9:50~  | 第4   |
| 13 | えんJOY西区           | 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<br>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 | くるみ会健康体操          | 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 | わくわくえんトレ          | 豊春第二公民館           | 金  | 14:00~ | 第3   |
| 22 | えんJOYみなみ          | 大池憩いの家            | 金  | 10:00~ | 第5   |
| 23 | にこにこクラブ           | ひかり第二幼稚園          | 金  | 10:00~ | 第1   |
| 24 | 武里地区公民館           | 武里市民センター          | 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           | 木  | 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   |
| 31 | 東中野えんトレクラブ        | 東中野記念集会場          | 木  | 10:00~ | 第8   |
| 32 | もくようプラザ           | シティプラザ            | 木  | 13:30~ | 第6   |
| 33 | サニーえんトレの会         | 南桜井サニータウン自治会集会所   | 木  | 10:00~ | 第8   |
| 34 | 八丁目えんJOYクラブ       | 八丁目山中集会所          | 金  | 10:00~ | 第2   |