

	団体名	活動日時	活動場所	住所	てんとうむし体操の種類	てんとうむし体操以外の活動内容
1	なのはな	第1・3金曜日(祝日除く)午後1時30分~3時	東福寺	谷津2-11-17	椅子編	リズム体操、足もみ、ヨガなど
2	パークタウンてんとうむし体操の会「ローズガーデン」	第1・3木曜日 午前10時~11時	パークタウン吉番街15号棟集会所	谷津3-1-15	椅子編	ストレッチ、脳トレ、タオル体操、目・口の体操、背中文字、棒つかみ、ズンドコ節など
3	てんとうむし 2021	第2・4月曜日(祝日除く)午前10時~11時	パークタウン参番街44号棟集会所	谷津3-1-44	椅子編	ストレッチ、脳トレ、タオル体操、目・口の体操、背中文字、棒つかみ、ズンドコ節など
4	ローズクラブ	第1・3水曜日 午後1時30分~2時30分	玲光苑習志野ローズ館	谷津3-14-7	椅子編	365歩のマーチ体操、ストレッチ
5	てんとう予防体操クラブ 1部	第2・3・4水曜日 午後1時30分~2時30分	谷津公民館	谷津4-7-10	椅子編または畳編	脳トレ又は準備体操・なのはな体操(高齢者用)、ラジオ体操第1・第2、365歩のマーチ体操、リンパ体操など
6	てんとう予防体操クラブ 2部	第2・3・4水曜日 午後3時~4時	谷津公民館	谷津4-7-10	椅子編または畳編	脳トレ又は準備体操・なのはな体操(高齢者用)、ラジオ体操第1・第2、365歩のマーチ体操、リンパ体操など
7	いこいの家てんとう虫体操	第2・4火曜日 午前10時~11時	谷津5丁目いこいの家	谷津5-7-30	椅子編	足裏ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、とんからりん体操、365歩のマーチ体操など
8	谷津西てんとうむしクラブ	第2・4水曜日 午前9時30分~11時30分	谷津コミュニティセンターふれあいルーム	谷津5-16-33	椅子編	ストレッチ、365歩のマーチ体操、筋トレ・脳トレ、ラジオ体操、お祭りマンボ、瞑想
9	ゆるゆる体操クラブ	第1・3火曜日 午後1時30分~3時	谷津7丁目集会所	谷津7-7-25	椅子編	おうちでできる簡単体操、レインボー体操、歌など
10	コープみらい谷津町てんとうむし体操クラブ	第1・3木曜日 午後3時~4時	コープみらい谷津町サービス	谷津町4-557-6	椅子編	準備体操(含む脳トレ)、下肢中心の運動、ゴムバンド使用体幹部体操、ズンドコ節など
11	奏の杜てんとうむし体操クラブ	第1・3月曜日 午後1時~2時	奏の杜集会所	奏の杜3-8-6	椅子編	ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、365歩のマーチ体操、リンパマッサージなど
12	ちょこっとエクササイズ	第1・3木曜日 午前10時30分~11時30分	けやき会館	袖ヶ浦1-6	椅子編	リンパ体操、歌体操など
13	健康体操(自彊術)サークル	毎水曜日 午前9時30分~12時	袖ヶ浦公民館 憩いの間	袖ヶ浦2-5-1	立位編	ラジオ体操、自彊術、足指体操、タオル体操
14	いきいき健康サロン	第4木曜日 午後1時30分~2時30分	袖ヶ浦公民館	袖ヶ浦2-5-1	椅子編	手ぬぐいを使った体操、ズンドコ節体操等
15	遊楽カフェ	毎週木曜日 午後2時~3時 (第3木曜日のみ午後2時~4時)	袖ヶ浦住宅管理組合事務所 洋室	袖ヶ浦2-7-7	椅子編、立位編	ラジオ体操、ダンスDVDなど
16	高空教室健康体操	毎木・土曜日 午前10時~11時30分	袖ヶ浦団地集会所	袖ヶ浦3-5-3-1	椅子編・畳編のミックス	なし
17	袖四てんとうむし体操同好会	毎日曜日 午前8時~8時30分	なぎさ会館	袖ヶ浦4-18-1	椅子編	脳トレ体操、長寿体操など
18	たんぽぽ	毎木曜日 午前10時~11時	なぎさ会館	袖ヶ浦4-18-1	畳編・立位編のミックス	筋トレ、手話体操(手のひらを太陽に)、とんからりん体操など
19	袖ヶ浦5丁目サロン	毎火曜日 午前9時~9時30分	袖ヶ浦五丁目会館	袖ヶ浦5-21	畳編	筋トレ、手話体操(手のひらを太陽に)、とんからりん体操など
20	あすか健康会 健康体操クラブ	毎週月・火・木曜日 午前10時~11時30分	袖六会館	袖ヶ浦6-2-1	椅子編・畳編・立位編のミックス	なし
21	秋津サロン	第2・4金曜日午後1時~3時	秋津コミュニティ	秋津3-1-1	椅子編一部	365歩のマーチ体操・茶話会等
22	さくらの家	毎金曜日 午前11時35分~12時	老人福祉センター さくらの家大広間	秋津3-4-1	椅子編	365歩のマーチ体操、呼吸筋ストレッチなど

	団体名	活動日時	活動場所	住所	てんとうむし体操の種類	てんとうむし体操以外の活動内容
23	社協香澄支部 ふれあい体操	毎月曜日(祝日除く) 午前10時30分～11時30分	香澄5丁目集会所	香澄5-6-7	立位編・畳編	うめぼし体操、365歩のマーチ体操、ズンドコ節体操、ラジオ体操など
24	菊田ハイツ	毎週月・水・土曜日 午後2時～3時30分	菊田ハイツ	津田沼3-11-13	椅子編	ストレッチ、なのはな体操、ラジオ体操など
25	津田沼3丁目第3町会	第1・2・3木曜日 午前10時30分～12時	津田沼3丁目第3町会会館	津田沼3-17-20	椅子編・畳編	ストレッチ、365歩のマーチ体操など
26	社会福祉協議会津田沼北部支部	年10回 午後1時30分～3時	津田沼3丁目第3町会会館 (回によって違う。要確認)	津田沼3-17-20	音楽なし	なのはな体操、茶話会など
27	やよい会	第2・3・4金曜日 午前10時～11時30分	菊田公民館	津田沼7-9-20	畳編	市歌、ラジオ体操、なのはな体操、リンパ体操、365歩のマーチ体操など
28	菊田みんなの体操クラブ	第2・4・5火曜日 午前10時～11時	菊田公民館	津田沼7-9-20	畳編	ストレッチ、筋トレなど
29	菊田公民館てんくらぶ	第1・3火曜日 午前10時～11時	菊田公民館 幼児室	津田沼7-9-20	畳編	ストレッチなど
30	楽しくバカ面踊ろう会	第2火曜日 午後1時～3時	菊田公民館	津田沼7-9-20	畳編	バカ面踊り、東京音頭、365歩のマーチなど
31	クリオてんとうむし体操	第1・2・3木曜日 午前10時～11時30分	クリオレジダンス津田沼集会所	鷺沼2-9-50	椅子編	歌、ラジオ体操、なのはな体操、リンパ体操、365歩のマーチ体操など
32	喫茶サロン向山	毎月第4木曜日 午後13時15分～15時15分	藤崎ふれあいセンター	藤崎2-19-13	椅子編	おしゃべり、リズム体操
33	社会福祉協議会藤崎支部 「いきいきサロンひだまり」	毎週火曜日 午後1時～3時00分	藤崎よいとこ館	藤崎4-14-34	椅子編	ズンドコ節体操など
34	もみじ会健康体操	毎月曜日 午前10時～11時	パークグランティエーエデナパーティールーム	藤崎5-4-54	畳編	なのはな体操、自彊術
35	健康長寿会	第1・3日曜日 午前11時～12時	鷺沼台2丁目第1集会所	鷺沼台2-5-4	椅子編	ラジオ体操、リズム体操、ヤングマン体操など
36	台3てんとうむし	毎木曜日 午後2時～3時	鷺沼台3丁目集会所	鷺沼台3-20-1	椅子編・畳編	365歩のマーチ体操、きよしのズンドコ節体操、川の流れるように体操、パタカラ体操、歌等
37	芙蓉園	毎週月～土曜日 午前11時30分～12時	芙蓉園 大広間	屋敷4-6-6	畳編	きよしのズンドコ節体操
38	ひまわりテラス	毎月 第1・2・3・4月曜日 午前10時～11時30分	芙蓉園 機能回復訓練室	屋敷4-6-6	椅子編	なのはな体操、脳トレ、ゲームなど
39	市民プラザ大久保てんとうむし体操	第1・3月曜日 午後1時15分～3時	市民プラザ大久保	大久保4-2-11	椅子編	準備体操、歌、川の流れるように体操、チェックリ体操、365歩のマーチ体操など
40	健康サークルあじさい	第1・2・3月曜日 午前10時～11時	中央公民館北館	本大久保3-8-19	畳編	自彊術、菜の花体操、かぞえ唄
41	脳トレダンスNJB	第1・3月曜日 午前10時～11時30分	中央公民館北館(集会室・和室)	本大久保3-8-19	椅子編	脳トレ、ボディパーカッション、ダンス、ストレッチなど
42	わくわくフィットネス	第1・2・3月曜日 午前10時～11時すぎ (午後の場合もあり)	中央公民館北館(和室)	本大久保3-8-19	畳編	ストレッチ、ラジオ体操、365歩のマーチ体操など
43	LB健康体操サークル	第1・2・3火曜日 午前10時～11時	本大久保ホームタウン コミュニティハウス	本大久保4-4-100	畳編	ストレッチ、なのはな体操、自彊術等
44	津田沼ローヤルコーポ青春会	毎週木曜日 午前10時～11時	津田沼ローヤルコーポ集会所	泉町3-7-1	椅子編	ストレッチ、ラジオ体操、タオルを使った体操など

	団体名	活動日時	活動場所	住所	てんとうむし体操の種類	てんとうむし体操以外の活動内容
45	実籾2丁目てんてん	第1・2・3・4木曜日 午前10時～11時	実籾2丁目消防会館	実籾2-12-44	畳編	タオル体操、リズム体操、口腔体操、ストレッチなど
46	実籾6丁目てんてんクラブ	毎火曜日 午前9時30分～11時20分	実籾6丁目集会所	実籾6-12-1	畳編	リズム体操、ストレッチ、脳トレなど
47	東習志野2丁目てんてん	第1・2・3・4水曜日 午前10時～11時	東習志野2丁目集会所	東習志野2-6	畳編	歌、リズム体操、筋トレ、ストレッチ、口腔体操等
48	いきいきクラブ	第1・2・3・4水曜日 午前10時30分～11時30分	ユトリシア ミーティングルーム	東習志野2-18-11	椅子編	リズム体操、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ、口腔体操
49	東習志野3丁目いきいきサロン	第2月曜日 午前10時～12時	東習志野3丁目ふれあい会館	東習志野3-9-13	椅子編	口腔体操、折り紙などの手芸、お楽しみ会等
50	東習4丁目てんてんクラブ	第2・4土曜日 午前9時30分～10時30分	東習4丁目集会所	東習志野4-11-15	椅子編	タオル体操、口腔体操、マッサージ、ツボ押しなど
51	東習5丁目てんてんクラブ	毎月曜日(祝日除く) 午前10時～11時	東習志野5丁目集会所	東習志野5-29-10	畳編	手指運動、タオル体操、リズム体操、下肢運動、リンパマッサージ、ツボ押しマッサージなど
52	転倒防止体操会	第2・4金曜日 午前9時～11時	実花町会自治会館	東習志野6-1-8	椅子編	ストレッチ
53	社会福祉協議会 東習志野支部 実花町会 「実花いきいきサロン」	第1木曜日 午前10時～12時	実花町会自治会館	東習志野6-1-8	椅子編	手芸、折り紙工作等
54	いきいきエイト	毎火曜日 午前10時～11時	東習志野8丁目会館	東習志野8-22-22	椅子編・立位編	ストレッチ