

地区	通いの場の名称	実施日時	会場名	所在地
小手指第1	こてさし百歳体操クラブ	月曜 14:00~15:00(祝日休)	老人憩の家 こてさし荘	北野1-2-12
	第四元気かい	水曜 9:00~11:00	小手指まちづくりセンター	北野南1-5-2
	自主サークルふれあい	水曜 10:30~11:30	ライオンズマンション西所沢 集会室	小手指台3-1
	椿の茶の間	月曜・木曜(隔週) 13:30~14:30	椿峰コミュニティ会館本館	小手指南3-57-9
	いきいき体操	木曜 13:30~15:30 (祝日・第5週休)	ふれあい椿峰 1階ホール	小手指南6-14-2
	トコフィット小手指元町	水曜 10:00~11:00 (祝日・第5週休)	第八区 集会所	小手指元町1-30-11
小手指第2	木曜会	木曜 10:00~11:00	小手指ハイツ C棟集会室	小手指町7-7
	みどり野ホッと見守り	月曜 13:30~15:00(祝日休)	みどり野マンション 管理棟会議室	小手指町3-6-1
	ローズサークル	金曜 14:00~15:00 (祝日休、第5週休あり)	小手指ハイツ L棟集会室	小手指町3-14
	まごころ	火曜 9:30~12:00	小手指ハイツ K棟集会室	小手指町3-15
	あんじゅ体操クラブ	月曜 10:00~12:00	三上様宅(あんじゅサロン)	小手指町4-4-26
	ひまわり	木曜 9:30~10:30(第5週休)	小手指町南自治会館	小手指町4-6-3
	かよう会	火曜 13:00~15:00	小手指公民館分館	小手指町4-22-2
三ヶ島第1	百歳体操 ゆうゆう会	火曜 10:00~11:00	三ヶ島第1区コミュニティセンター	三ヶ島1-214-1
	みかじま荘 百歳体操	土曜 14:00~15:00 (祝日・第5週休)	老人憩いの家 みかじま荘	三ヶ島3-1440-1
	喜楽会(2区)	金曜 10:00~11:30	2区 新興支部 集会所	三ヶ島4-2211-2
	けやき元気クラブ	木曜 14:00~15:30 (祝日・第5週休)	ケアハウス 所沢けやき	三ヶ島5-551
	12区百歳体操	火曜 9:30~10:30 10:40~11:40	12区 自治会館	林3-571-17
	4区トコロん元気百歳体操	金曜 9:30~11:00(第5週休)	三ヶ島第4区自治会 集会所	堀之内579-4
	8区さわやか会	火曜 9:30~10:30	三ヶ島第八区自治会 集会所	和ヶ原1-3031-107
	13区元気百歳体操	金曜 10:00~11:30	三ヶ島第13区 集会所	和ヶ原3-286-4
	5区百歳体操	水曜 10:00~11:00	糀谷生活改善センター	糀谷1772-1
	9区とこネット百歳体操	金曜 13:30~14:45 (祝日・第5週休)	三ヶ島第九区自治会 集会所	西狭山ヶ丘2-2107-8
三ヶ島第2	三ヶ島いきいきひろば	水曜 第1・3日曜 9:30~11:30	三ヶ島いきいきひろば	西狭山ヶ丘2-2140-6
	地域福祉活動団体 さくら草	月曜 13:30~15:30	ウエルシア所沢東狭山ヶ丘店	東狭山ヶ丘3-2890-4
	狭山ヶ丘お達者倶楽部	木曜 13:30~15:00	三ヶ島第11区 集会所	狭山ヶ丘2-60-39
	さわやか100歳体操	水曜 9:30~10:30	狭山ヶ丘コミュニティセンター	若狭4-2478-4
	ぐるーぷ まほろば	金曜 11:30~12:45	狭山ヶ丘コミュニティセンター	若狭4-2478-4

トコロん元気百歳体操でみんな元気に♪



トコロん元気百歳体操とは、
 平成28年度より所沢市で取り組み始めた高齢の方向けの筋力体操です。
 椅子に座り、手足におもりの入ったバンドをつけて、数を数えてゆっくり動かすだけ。
 体力に自信がない…という方も取り組みやすい手軽な体操ですが、筋力アップの効果は抜群です！
 トコフィットの方々が、体操のサポートをしてくれるので、安心して参加できます！
 ご近所の通いの場で、是非この体操をお試ください！



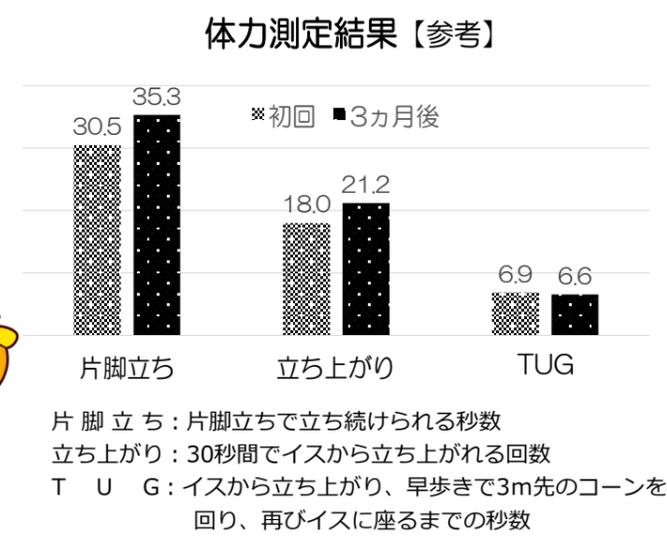
通いの場とは
 トコロん元気百歳体操を行っている場所です。週に1回以上、ご近所の方向けで集まり、自主グループとして活動しています。既にある通いの場に参加することも、新たな通いの場を立ち上げることもできます。

トコフィットとは
 トコロん元気百歳体操を一緒に行う仲間であると共に、この体操をお手伝いするサポーターさんの呼び名です。体操中に一緒に回数を数えたり、バンドのつけ外しのお手伝いや体調の確認、水分補給のお声かけなどを行います。



百歳体操のうれしい効果
 体の筋力アップ
 ・体のバランスが良くなり、転びにくくなります
 ・動きやすくなって、毎日の生活が楽になります
 ・介護予防につながります

こころも元気に
 ・「できた！」が増えて、毎日が前向きに
 ・仲間と話せて笑顔が増えます



お問い合わせ
所沢市福祉部 高齢者支援課
TEL 04 (2998) 9120 FAX 04 (2998) 9138
お近くの地域包括支援センターでもご相談できます。

ところん元気百歳体操を実施している通いの場一覧 (令和8年2月更新)

地区	通いの場の名称	実施日時	会場名	所在地
所沢	和く和く体操クラブ	土曜 13:30~14:30	松尾観魚苑 (スカイライズタワー内)	御幸町1-16-207
	星の宮ニコニコ体操クラブ	火曜 10:00~11:00	星の宮会館	星の宮2-7-24
	北有楽町百歳体操	木曜 10:00~12:00	さくら会館	北有楽町10-7
	すずらん	水曜 9:30~11:00	ふらっと (コンセールタワー所沢2階)	寿町27-7
	東町町内会	月曜 10:00~11:30	日東会館	東町12-39
	松井東	トキメキ体	月曜 13:30~14:30(祝日休)	松井東地域包括支援センター
えがおサークル		木曜 9:30~11:00	松井東地域包括支援センター	下安松963-4
松井西	うしぬま元気百歳体操	金曜 9:00~10:30 10:30~12:00(第5週休)	老人福祉センター うしぬま荘	牛沼54
	ところざわフレイル予防教室	月曜 13:00~15:00	松井まちづくりセンター	上安松1286-1
柳瀬	城山体操の会	火曜 13:30~14:30	城公民館	城860-1
	ラヴィーレ体操会	水曜 14:00~15:15	SOMPOケア ラヴィーレ東所沢	東所沢2-10-4
	タウンハウス百歳体操の会	火曜 10:00~11:30	タウンハウス集会所2階	東所沢2-61-1
富岡	ロックヒルズ体操教室	水曜 10:00~11:15	上岩岡自治会 公民館	岩岡町678
	北中ところん百歳体操	金曜 14:00~15:00(第5週休)	北中公民館	北中2-129-3
	クラブテラさん	火曜 13:30~15:00	小規模多機能さんとおめ内 テラスさんとおめ	中富1622
	なかとみトコフィット	水曜 13:30~15:00(第5週休)	埼玉西協同病院 1階 地域コミュニティルーム ゆるっと	中富1865
	ハッピー体操	月曜 13:00~15:00 水曜 10:00~12:00 金曜 13:00~15:00	月 :中富南コミュニティセンター 水・金:エステシティ 自治会館 ひだまり	月 :中富南4-4-1 水金:中富南4-4
	向陽ハイツ自治会	土曜 13:30~15:00	向陽ハイツ 第1集会所	向陽町2174
	東海健康体操クラブ	木曜 10:00~12:00	東海自治会館	北中3-748-20
	とみおか百歳体操	金曜 10:00~11:30(第3・5週休)	老人憩の家 とみおか荘	北岩岡118-4
	並木	ひばり体操クラブ	火曜 13:30~15:30	所沢パークタウン 駅前通団地集会所
なみき元気体操くらぶ		第1・2・4金曜 9:30~10:50	並木まちづくりセンター	並木8-3
サロン幸福亭		水曜・土曜 13:00~15:00	所沢パークタウン武蔵野住宅 自治集会所	並木8-7
こぶし元気百歳体操		水曜 10:00~11:30(第5週休)	第1~3:こぶし自治会館 第4:コーププラザ所沢	第1~3:こぶし町22-10 第4:若松町826-7
トコフィットニュータウン		第1・2・4火曜 13:30~15:00	スカイマンションA棟 103自治会館	中新井3-20 A-103
C棟元気クラブ		第1・2・4金曜 13:30~15:00	スカイマンションC棟14階会議室	中新井3-20 C棟
すこやか体操		第1・2・4金曜 13:30~15:00	中新井自治会館	中新井442-2
トコフィットニュータウン とめの里		火曜 13:30~15:00 (月3回)	老人憩の家 とめの里	中新井547

地区	通いの場の名称	実施日時	会場名	所在地
新所沢	所沢市緑町町会	水曜 9:30~11:00	愛宕の杜 ふれあい館	緑町3-13-3
	新所沢地区長生クラブ連合会	第2・3・4土曜 14:00~15:00	老人福祉センター 緑寿荘	緑町3-16-7
	すこやか倶楽部	日曜 8:45~9:15	(オンラインでの開催)	問合せ:2924-3749
新所沢東	しんとこ体操ひろば	水曜 13:30~14:30	ラク所沢 ホール	花園2-2400-4
吾妻	北秋津とこしゃんクラブ	月曜 9:30~11:00	日月神社 社務所	北秋津367
	住吉フレンド・サロン	木曜 13:30~15:00(第5週休)	住吉会館	東住吉8-13
	くるみの木	金曜 13:00~14:30(第5週休)	吾妻地域包括支援センター あづま〜る	久米1538-9
	吾妻菜の花 百歳体操	水曜 13:30~15:00(第5週休)	吾妻地域包括支援センター あづま〜る	久米1538-9
	あづま荘 百歳体操	金曜 9:30~10:20 10:30~11:20	老人福祉センター あづま荘	久米2263-1
	荒幡みなみ会	月曜 9:00~11:00 金曜 9:00~11:00	月:鈴木様宅 (090-7217-0960) 金::八国山緑地公園	月:鈴木様へお問合せ 金:八国山緑地公園
	松が丘交流広場	第1・2・4金曜 第3木曜 10:00~11:30	松が丘中央会館	松が丘1-23-7
	春野台元気体操の会	木曜 9:30~10:30 10:45~11:45	春野台自治会館	山口57-114
山口	山口なかよし会	水曜 10:00~11:15(第5週休)	山口団地集会所	山口888-21
	三井長生クラブ とこしゃん体操会	第1・2・3月曜 9:45~11:20	三井自治会館	山口1028-73
	北打越ところん元気百歳体操	火曜 9:30~10:30	北打越町内会館	山口1693-1
	菩提樹体操クラブ	火曜 10:00~11:00(月4回)	菩提樹自治会館	山口2007-2
	町谷元気体操	金曜 14:00~15:00(第5週休)	町谷自治会館	山口2788-3
	ところん元気百歳体操 in山口まちセン	木曜 13:30~15:00(第5週休)	山口まちづくりセンター	山口5004
	氷川長生会	金曜 13:00~14:00	氷川町内会館	上山口6-2
	堀口楽々燦々会	金曜 9:30~10:30(第5週休)	堀口自治会館	上山口410-1
	すずかけの会	月曜 10:00~11:30(祝日休)	大鐘公民館	上山口1570
	ユネスコホームランド ところん元気百歳体操	金曜 10:00~11:30	ユネスコホームランド 自治会館	上山口1865-12
パークホームズ夢クラブ	第1・3・5火曜 10:00~11:30	所沢南パークホームズ 2階集会所	上山口2190-7	



自主グループのため、各会場の連絡先は記載しておりません。見学ご希望の方は、直接会場へお越しいただくか、**高齢者支援課**または**地域包括支援センター**までご連絡ください。会場の都合上、新規の参加が難しい場合がございます。