

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	個人最適化学習塾 Dreaven(ドリーブン)小手指校	小手指町1-26-7 Kビル2F
	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区トコろん元気百歳体操	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
	狭山ヶ丘お達者俱楽部	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



トコろん元気百歳体操でみんな元気に♪



トコろ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しください！



通いの場とは

トコろん元気百歳体操を行っている場所です。週に1回以上、ご近所の方同士で集まり、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

トコろん元気百歳体操と一緒に行動する仲間であると共に、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

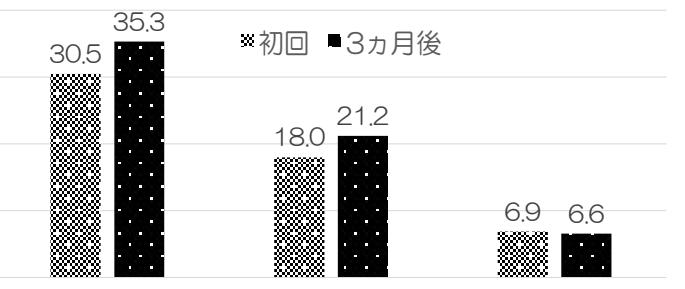
- ・体のバランスが良くなり、転びにくくなります
- ・動きやすくなって、毎日の生活が楽になります
- ・介護予防につながります

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



体力測定結果【参考】



片脚立ち：片脚立ちで立ち続けられる秒数
立ち上がり：30秒間でイスから立ち上がる回数
T U G：イスから立ち上がり、早歩きで3m先のコーンを回り、再びイスに座るまでの秒数

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。

トコろん元気百歳体操を実施している通いの場一覧 (令和7年12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	下安松963-4
	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	うしぶま元気百歳体操	金曜 9:00~10:30 10:30~12:00(第5週休)	老人福祉センター うしぶま荘	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め内 テラさんとめ	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
	ハッピータ操	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
	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	並木3-1-13
並木	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)	問合先: 2924-3749
新所沢 東	しんとこ体操ひろば	水曜 13:30~14:30	ラーク所沢 ホール	花園2-2400-4
	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
吾妻	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 10:00~11:20	三井自治会館	山口1028-73
	北打越トコろん元気百歳体操	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
	トコろん元気百歳体操 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
	堀口樂々燐々会	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 トコろん元気百歳体操	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階集会室	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、直接会場へお越しのうえ、**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。