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８年10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　第2金曜(第2土曜休) 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	第1･3･4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 テラスさんとめ	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	第1･2･4金曜　10:00～11:30	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	並木3-1-13
	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
	おいでやす若松百歳体操クラブ	土曜 10:00～12:00(第5週･祝日休)	若松町会館	若松町1078-6
	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
新所沢	所沢市緑町町会	水曜　9:30～11:00(第5週･祝日休)	緑町町会会館	緑町2-22-4
	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
吾妻	北秋津とこしゃんクラブ	月曜　9:30～11:00	北秋津町内会館	北秋津753-2
	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
山口	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 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。

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	第1･3木曜　第2･4月曜 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(第5週休)	小手指ハイツ C棟集会室	小手指町1-7
	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･第5週休)	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　15:00～17:00	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	三ケ島第1区コミュニティセンター	三ケ島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　14:00～16:00	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)	三ケ島第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	三ケ島第八区自治会 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)	三ケ島第九区自治会 集会所	西狭山ケ丘2-2107-8
	三ケ島いきいきひろば	水曜　第1･3日曜 9:30～11:30	三ケ島いきいきひろば	西狭山ケ丘2-2140-6
三ケ島第2	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ケ丘店	東狭山ケ丘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	狭山ケ丘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
	ぐる一ぷ　まほろば	金曜　11:15～12:45	狭山ヶ丘コミュニティセンター	若狭4-2478-4
	トコろん東狭100	月曜　13:30～15:00	東狭山ヶ丘第一会館	東狭山ヶ丘1-66-16

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

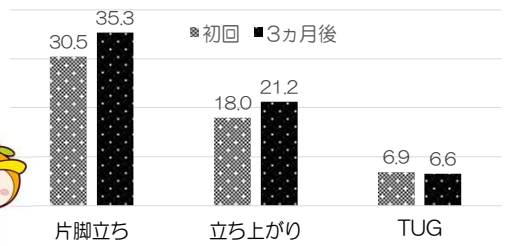
こころも元気に

・「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



地域とのつながりが生まれて、安心感アップ！

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れる回数
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。