



# めぐろ手ぬぐい体操通いの場 MAP

## めぐろ手ぬぐい体操とは

高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、目黒区オリジナルの体操です。  
「転倒・ふらつき」「猫背」「むせこみ」などの高齢者の特徴をふまえて考案された足腰とお口を丈夫にする体操で、手ぬぐいと椅子があれば、だれでもどこでもできます。



## めぐろ手ぬぐい体操通いの場

介護予防リーダーであるシニア健康応援隊(ボランティア)が運営する、めぐろ手ぬぐい体操の活動拠点です。  
応援隊とともに、めぐろ手ぬぐい体操を中心とした健康づくりに取り組みませんか？



|   | グループ名                                    | 活動日(祝日・第5週は休み)                                | 活動場所                                |
|---|--|---|-------------------------------------|
| ① | 青葉台おきらく会<br>手ぬぐい体操☆青葉台<br>ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操 | 毎週木曜日<br>10時～11時                              | 青葉台1-6-48<br>青葉台一丁目アパート集会所          |
| ② | 手ぬぐい体操 ♡ 東山                              | 第1, 3, 4金曜日<br>A: 10時～10時45分<br>B: 11時～11時45分 | 東山2-24-30<br>東山いこいの家<br>(東山住区センター内) |
| ③ | 手ぬぐい体操♡<br>なかめぐろ                         | 毎週月曜日<br>10時～11時                              | 中目黒5-7-35<br>なかめぐろホーム               |
| ④ | 手ぬぐい体操 ☺ 鷹番                              | 毎週金曜日<br>A: 14時～14時40分<br>B: 15時～15時40分       | 鷹番2-17-9<br>鷹番会館2階                  |
| ⑤ | 「元気いちばん」の会                               | 毎週火曜日<br>14時30分～15時30分                        | 目黒本町2-20-4<br>清水町アパート集会所            |
| ⑥ | 碑文谷さわやかクラブ                               | 第1, 3, 4火曜日<br>14時～15時                        | 碑文谷2-7-8<br>碑文谷アパート集会所              |
| ⑦ | 手ぬぐい体操 ☺ 東が丘                             | 毎週月曜日<br>14時～15時30分                           | 東が丘1-6-4<br>ひがしがおかホーム               |
| ⑧ | めぐろ楽々体操くらぶ                               | 毎週水曜日<br>13時30分～14時30分                        | 平町2-4-10<br>平町いこいの家                 |
| ⑨ | てぬぐい体操こぶしえん                              | 毎週木曜日<br>14時～15時                              | 下目黒6-18-2<br>こぶしえん                  |
| ⑩ | さん9倶楽部手ぬぐい体操                             | 第2, 4木曜日<br>11時～12時                           | 目黒3-20-8<br>さんホーム目黒                 |
| ⑪ | ゆうてんじ手ぬぐい体操                              | 毎週金曜日<br>10時～11時15分                           | 中町2-3-16<br>中町東町会事務所                |



一緒に体操  
しよう♪



目黒区介護予防マスコット  
シジュウカラの「しじゅちゃん」

参加人数に制限がありますので、事前にお問い合わせください

お問合せ先: 目黒区介護予防係 ☎ 5722-9608