



TODA元気体操は、おもりを使った筋力体操です。地域の繋がりを大事に多様な場所で、住民が主体となって活動しています。

お近くの会場で一緒にTODA元気体操をしてみませんか？

TODA元気体操 43会場一覧

市立地域包括支援センター TEL 048-422-8821		新曽地域包括支援センター TEL 048-446-6767		中央地域包括支援センター TEL 048-432-6088		東部地域包括支援センター TEL 048-434-6233	
1	向田町会会館	1	馬場町会館	1	にじの杜	1	障害者福祉会館
2	早瀬公民館	2	沖内会館	2	大前会館	2	シティ倶楽部 (第1スカイハイツ集会室)
3	美女木1丁目会館	3	新田会館	3	上戸田地域交流センター (あいパル) ※水曜クラス	3	喜沢記念会館
4	美女木2丁目会館	4	新曽南多世代交流館 (さくらパル)	4	後谷会館	4	喜沢2丁目会館
5	美女木4丁目会館	5	NIIZOワークアウト (新曽福祉センター)	5	上戸田地域交流センター (あいパル) ※金曜クラス	5	喜沢南会館
6	美女木5丁目会館	6	ひまわり (氷川町2丁目)	6	南原会館	6	下前会館
7	美女木6丁目会館	7	氷川町会館	7	上前会館	7	いきいきタウンとだ
8	美女木7丁目会館	8	SOMPOケア そんぼの家S北戸田	8	上町会館	8	戸田団地自治会 (公団管理事務所集会所)
9	美女木8丁目会館	9	おりいぶ (戸田福音自由教会)	9	鍛冶谷町会館	9	元氣ハウス
10	笹目1丁目会館	TODA元気体操とは？  リストバンドにおもりを入れ、手首や足首につけてゆっくりと動かします！座ったままでも行えます♪ TODA元気体操 × 理学療法士 ～動作の専門家があなたの健康をサポート！～ 「TODA元気体操教室」には、動きのプロ「理学療法士」が訪問し、直接指導を行っています。体操だけでなく、医療専門職として体力測定や日常生活のお悩み相談にも対応！ <td>10</td> <td>コスモス (第1スカイハイツ集会室)</td>				10	コスモス (第1スカイハイツ集会室)
11	笹目4丁目会館						
12	笹目5丁目会館						
13	笹目6丁目会館						
14	夏浜会館						
15	夏浜会館 (女性部)						



戸田市介護予防リーダー養成講座

受講者募集！

年に1回、市が開催しています。講師の理学療法士から、介護予防リーダーとして活動するために必要な知識や技術を習得します。講座修了後は、「TODA元気体操」の会場で定期的に活動いただきます。地域活動や地域貢献にご興味のある方は、ぜひ介護予防リーダーとして活躍してみませんか？

令和7年度は10月15日～11月26日 毎週水曜日 14時から 全7回

戸田市役所 5階大会議室にて開催します！

※詳しくは9月号広報で！

