

各都道府県組合事務所・代表者				全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会 千代田区東神田1-10-2 TEL 03-5687-2635 http://1010.or.jp/zenyoku/	
	県名	代表者名	事務所所在地	電話番号	ホームページURL
北海道・東北	北海道	小西 廣幸	札幌市中央区大通西16-2	011-611-9341	http://www.kita-no-sento.com/
	青森県	川嶋 和彦	青森市堤町 2-6-9	017-735-3853	
	岩手県	山屋 隆	盛岡市高松 3-6-12山屋ビル	019-661-5822	
	宮城県	木村 仁則	仙台市青葉区上杉 5-1-12後藤コーポ109号	022-213-4911	
	福島県	門馬 浩二	福島市笹木野字笹木野原 4-140三浦内	024-591-4265	
関東甲信越	栃木県	稲垣 佐一	宇都宮市若草 1-9-5 宝湯内	028-624-8049	
	埼玉県	谷 弘幸	さいたま市浦和区高砂 2-1-5	048-822-5400	http://www.saiyoku.jp
	群馬県	佐々木龍雄	高崎市竜見町 7-8	027-323-7100	
	千葉県	土肥 一夫	千葉市中央区長洲 2-9-6	043-222-3858	http://www.enjoytokyo.jp/life/spot/100028845/
	東京都	近藤 和幸	千代田区東神田 1-10-2	03-5687-2641	http://www.1010.or.jp/
	神奈川県	山崎 潤一	横浜市南区高根町 2-10	045-231-3441	http://k-o-i.jp/
	山梨県	古屋 育男	甲府市住吉 4-6-23ふじ温泉内	055-232-1081	
新潟県	長野県	宮下 憲治	上田市常田 3-14-3 宮桜の湯内	0268-22-5678	http://sinsyuu.iiyudana.net/
	新潟県	熊谷 孝	新潟市中央区礎町通り 上 1 ノ町1926	025-222-2923	http://www.niigata268.com/
	静岡県	小長井 正	静岡市葵区駒形通 3-2-1 桜湯内	054-252-8938	
東海北陸	愛知県	武田 和宏	名古屋市中区千代田 3-9-14	052-322-5735	http://aichi1010.sakura.ne.jp
	岐阜県	野原 伸之	岐阜市鍵屋町 1-75	058-252-1457	http://1010gifu.com
	三重県	田中 茂毅	津市大倉13-19アコギビル 3 F	059-228-4240	www.miesento.com
	石川県	松永日出男	金沢市大手町 2-22	076-221-2372	http://ishikawa1010.com/
	富山県	中野 数雄	富山市東町 3-2-17	076-421-3968	http://toyama1010.com/
	福井県	山崎 一美	福井市光陽 4-2-26	0776-22-2761	http://www.1010fukui.jp
	滋賀県	津田 清一	大津市打出浜13-22滋賀県生衛会館内	077-524-8554	http://www.shigalife.or.jp/yokuyjou.html
近畿	京都府	中井 義昭	京都市中京区西ノ京職司町63	075-801-1301	http://kyo1010.pro.tok2.com/
	大阪府	宮前 博一	大阪市天王寺区生玉町 9-3	06-6772-3112	http://www.osaka268.com/
	兵庫県	月山 昇商	神戸市中央区下手法通 7-1-21	078-341-2475	http://hyouyok268.sakura.ne.jp
	奈良県	山崎 美隆	奈良市三条大宮町 1-12奈良県生衛会館内	0742-35-5026	
	岡山県	石岡 眞代	岡山市南区若葉町 4-6	086-264-5674	http://www.optic.or.jp/SENTOO-KOYAMA/
中国	広島県	沖本 範文	広島市中区河原町 1-26広島県環衛ビル 5 F	082-293-7848	http://1010hiroshima.jp/
	山口県	吉本 太一	下関市大坪本町24-10	0832-23-3739	http://www.yamayoku.sakura.ne.jp/index.html
	鳥取県	松本 正嗣	鳥取市末広温泉町401日乃丸温泉内	0857-29-0955	http://tottori1010.web.fc2.com/
四国	香川県	山本 和雄	高松市塩上町 2-5-22	087-835-9123	
	愛媛県	尾原 譲	松山市萱町 2-2-10	089-943-3257	http://www.1010ehime.com/
	徳島県	廣井 富廣	徳島市東大工町 2-29川原ビル 2 F	088-653-0755	
九州	福岡県	吉岡 利明	福岡市中央区西中洲11街区13号	092-761-3612	http://fukuoka1010.com/
	長崎県	濱田 清志	長崎市上野町 6-25	095-844-2300	
	大分県	宮崎 奉治	大分市大字下郡3475-1 下郡温泉内	097-569-2848	
	熊本県	野村 雄亮	熊本市中央区世安町448	096-354-6682	http://kuma1010.com/
	宮崎県	長友 節夫	宮崎市大橋 1 丁目64-1 ヘルストップゆうゆう内	0985-23-6252	
鹿児島県	福丸 敬朗	鹿児島市易居町 3-28ヘルスプラザビル 4 F	099-225-2683	http://www.kagosima-onsen1010.net/	

都道府県別入浴料金表

平成30年6月1日現在

	県名	施行年月日	入浴料金(円)		
			大人	中人	小人
北海道	北海道	26.8.1.1	440	140	70
	青森	28.3.1	450	150	60
	岩手	27.1.1	430	150	70
東北	宮城	27.4.1	440	140	80
	福島	30.4.1	450	150	90
	栃木	26.7.1.5	420	180	90
関東	埼玉	26.10.1	430	180	70
	群馬	26.9.1	400	180	80
	千葉	26.4.1	430	170	70
甲信越	東京	26.7.1	460	180	80
	神奈川	26.9.1	470	200	100
	山梨	21.2.1	400	170	70
東海	長野	26.3.1	400	150	70
	新潟	26.4.1	420	140	70
	静岡	26.4.1	400	160	80
北陸	愛知	26.4.1	420	150	70
	岐阜	26.4.1	420	150	70
	三重	26.1.1.2.8	400	150	70
近畿	石川	26.8.1	440	130	50
	富山	26.8.2.0	420	130	60
	福井	26.1.1.2.0	430	150	60
中国	滋賀	26.9.1	430	150	100
	京都	26.8.1	430	150	60
	大阪	26.4.1.6	440	150	60
四国	兵庫	30.4.1	430	160	60
	奈良	26.4.1	420	150	80
	和歌山	21.2.1	420	140	80
九州	岡山	27.1.1.3.0	420	160	70
	広島	27.9.1	430	150	70
	山口	27.4.1.0	420	150	80
沖縄	鳥取	26.4.2.1	400	150	80
	香川	27.1.2.1	400	150	60
	愛媛	26.9.1	400	150	60
九州	徳島	26.1.2.1	400	150	70
	高知	26.1.2.1	400	150	60
	福岡	21.2.1.6	440	180	70
九州	長崎	19.3.1.5	350	150	80
	大分	19.1.1.2	380	150	70
	熊本	26.1.2.1	400	150	80
九州	宮崎	20.2.1	350	130	60
	鹿児島	24.1.0.1	390	150	80
	沖縄	18.2.1.1	370	170	100



高齢者の生活の質を豊かに、日常生活の自立を図ることを目的としており、介護予防に必要な体操や転倒防止のためのプログラムを作成するほか、体力測定なども行っている。そのほか、例年10月に開催される武蔵野市の「シルバースポーツ大会」では、生活体操研究会がオリジナル体操(曲に合わせた連続体操)を創作しており、参加者はこの発表に向けて練習をする。

「不老体操」の様子を取材するため、2016(平成28)年11月28日、吉祥寺の弁天湯を訪ねた。弁天湯では毎週月曜日14時から体操教室が開催されるが、30分以上前から参加者が集まり始め、思い思いにおしゃべりを楽しんでいる様子が見られた。体操は男女それぞれ、脱衣場ごとに60〜79歳と80歳以上のグループの2つに分かれ、「生活体操研究会」の指導者がそれぞれ1名付く。この日の参加者は60〜79歳が21人(男性5人、女性16人)、80歳以上が21人(男性6人、女性15人)の計42名。60〜79歳のクラスは「生活体操研究会」の山田和香先生の掛け声で体操がスタート。ストレッチから始まり、手足の指を始め、関節の運動やバランスを鍛える筋肉トレーニングを大きな声で数えながら次々行う。時折、水分補給と休憩を含めながら、プログラムは10分ほど続いた。

参加者の一人で、14年ほど前から「不老体操」に参加している霜多いきん(92歳)は、「不老体操に参加するようになって軽くなったし、医者にかからなくなったので、医

療費の削減に役立つていますね(笑)。年配者に効果のある運動を専門の先生が教えてくれるのでありがたいです。体を動かして、お風呂に入って温まるとカゼをひきません。そもそもまずいいプログラム

先生は「プログラムは生活体操研究会のメンバーで相談して考案しています。最近は筋トレと脳トレを合わせて、頭と体を同時に鍛えるプログラムが多いですね。35年にわたって指導してきた蓄積がありますし、これからますますいいプログラム

不老体操が始まる前は、武蔵野市と武蔵野市浴場組合の間で、市の施設に入浴施設はつけない、って取り決めをしていました。そんな経緯の中、高齢者の健康増進のためには体操がいい、じゃあ会場をどうしようとなった。そこで選ばれたのが銭湯。スペースはあるし、体操して汗をかくした後、風呂に入ったら気持ちいいから、と参加者は昔から女性のほうが多い。女湯は桶が足りなくなることもあるから、そんなときは男湯の桶を持っていくんだ。

「不老体操」に参加した人は、だいたいの人が常連さんになる。その常連さんたちが、銭湯のよさや存在価値についていろいろな場所までアピールしてくる。そういった点が浴場にとっては不老体操を実施するメリットといえるかな。デメリットは

椅子に座って体操に参加する人も、教室に参加される方と違うおしゃべりできるのが楽しいです」と話す。

また、65歳から約15年「不老体操」に参加している中田七弘さん(79歳)は、「なんとなかど通っているうちに15年たったって感じ。家で閉じこもってテレビを見てるよりも、外に出て人とおしゃべりするのが楽しいから来るのかな。長年の体操のおかげで病知らずです。今のところは笑。

ここ(弁天湯)は白湯、蒸気、電気風呂、ジェットと4種類のお風呂があるから、お湯に浸かるのも楽しみ」と語っている。

驚いたことに、霜多さんも中田さんも弁天湯のほか2カ所の教室にも参加している。武蔵野市民の介護予防や引きこもり防止、医療費削減に「不老体操」が大いに役立っているようだ。この浴場も同じくらいじゃないかな。銭湯が気軽に足を運べる場所でも、なおかつ体操の後に無料でお風呂に入れるから、継続して人が集まっているんだろうね。

特になにね」弁天湯経営者の三江正徳さんに話を伺った。「うちの場合は、参加者だけでなく、コミュニティ作りにも役立っている。『不老体操』の会場として、今後も浴場を提携していきたいと考えています。ちなみに「不老体操」の実施にあたり、浴場には市から会場借上料が支払われている。

体操の実施を検討している他支部へのアドバイスとしては「最初は早く準備したりするのは億劫かもしれないけれど、体が慣れれば大丈夫。常連さんの開拓としておすすめです」と話す。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

武蔵野市では、高齢者の健康増進に体操が有益であることに着目し、1981(昭和56)年よりの市内の公衆浴場において体操事業「不老体操」を実施している。開始当初は20浴場で行われていたが、廃業により浴場数が減少したため、平成28年度は4カ所の浴場と11カ所の「コミュニティセンター」等の市内施設の計15カ所を会場としている。月曜から土曜までいずれかの会場で体操

体操教室への参加資格は、市内在住の60歳以上で、会場への往復と体操・入浴が自分でできる人。参加する際は当日直接会場に出かけて、体操指導者へ申し込む。体操ができる服装と飲み物、タオルのほか、入浴したい場合は入浴料を別途支払う。

合入浴用具を持参する。銭湯が会場だと運動の後に無料で入浴できるとあって、毎回大勢の高齢者が来場する(コミュニティセンターの場合合入浴はない)の場合同様に、合入浴用具を持参する。銭湯が会場だと運動の後に無料で入浴できるとあって、毎回大勢の高齢者が来場する(コミュニティセンターの場合合入浴はない)の場合同様に、合入浴用具を持参する。

「不老体操」の様子を取材するため、2016(平成28)年11月28日、吉祥寺の弁天湯を訪ねた。弁天湯では毎週月曜日14時から体操教室が開催されるが、30分以上前から参加者が集まり始め、思い思いにおしゃべりを楽しんでいる様子が見られた。体操は男女それぞれ、脱衣場ごとに60〜79歳と80歳以上のグループの2つに分かれ、「生活体操研究会」の指導者がそれぞれ1名付く。この日の参加者は60〜79歳が21人(男性5人、女性16人)、80歳以上が21人(男性6人、女性15人)の計42名。60〜79歳のクラスは「生活体操研究会」の山田和香先生の掛け声で体操がスタート。ストレッチから始まり、手足の指を始め、関節の運動やバランスを鍛える筋肉トレーニングを大きな声で数えながら次々行う。時折、水分補給と休憩を含めながら、プログラムは10分ほど続いた。

参加者の一人で、14年ほど前から「不老体操」に参加している霜多いきん(92歳)は、「不老体操に参加するようになって軽くなったし、医者にかか

らなくなったので、医療費の削減に役立つていますね(笑)。年配者に効果のある運動を専門の先生が教えてくれるのでありがたいです。体を動かして、お風呂に入って温まるとカゼをひきません。そもそもまずいいプログラム

先生は「プログラムは生活体操研究会のメンバーで相談して考案しています。最近は筋トレと脳トレを合わせて、頭と体を同時に鍛えるプログラムが多いですね。35年にわたって指導してきた蓄積がありますし、これからますますいいプログラム

不老体操が始まる前は、武蔵野市と武蔵野市浴場組合の間で、市の施設に入浴施設はつけない、って取り決めをしていました。そんな経緯の中、高齢者の健康増進のためには体操がいい、じゃあ会場をどうしようとなった。そこで選ばれたのが銭湯。スペースはあるし、体操して汗をかくした後、風呂に入ったら気持ちいいから、と参加者は昔から女性のほうが多い。女湯は桶が足りなくなることもあるから、そんなときは男湯の桶を持っていくんだ。

「不老体操」に参加した人は、だいたいの人が常連さんになる。その常連さんたちが、銭湯のよさや存在価値についていろいろな場所までアピールしてくる。そういった点が浴場にとっては不老体操を実施するメリットといえるかな。デメリットは

椅子に座って体操に参加する人も、教室に参加される方と違うおしゃべりできるのが楽しいです」と話す。

また、65歳から約15年「不老体操」に参加している中田七弘さん(79歳)は、「なんとなかど通っているうちに15年たったって感じ。家で閉じこもってテレビを見てるよりも、外に出て人とおしゃべりするのが楽しいから来るのかな。長年の体操のおかげで病知らずです。今のところは笑。

ここ(弁天湯)は白湯、蒸気、電気風呂、ジェットと4種類のお風呂があるから、お湯に浸かるのも楽しみ」と語っている。

驚いたことに、霜多さんも中田さんも弁天湯のほか2カ所の教室にも参加している。武蔵野市民の介護予防や引きこもり防止、医療費削減に「不老体操」が大いに役立っているようだ。この浴場も同じくらいじゃないかな。銭湯が気軽に足を運べる場所でも、なおかつ体操の後に無料でお風呂に入れるから、継続して人が集まっているんだろうね。

特になにね」弁天湯経営者の三江正徳さんに話を伺った。「うちの場合は、参加者だけでなく、コミュニティ作りにも役立っている。『不老体操』の会場として、今後も浴場を提携していきたいと考えています。ちなみに「不老体操」の実施にあたり、浴場には市から会場借上料が支払われている。

体操の実施を検討している他支部へのアドバイスとしては「最初は早く準備したりするのは億劫かもしれないけれど、体が慣れれば大丈夫。常連さんの開拓としておすすめです」と話す。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

武蔵野市では、高齢者の健康増進に体操が有益であることに着目し、1981(昭和56)年よりの市内の公衆浴場において体操事業「不老体操」を実施している。開始当初は20浴場で行われていたが、廃業により浴場数が減少したため、平成28年度は4カ所の浴場と11カ所の「コミュニティセンター」等の市内施設の計15カ所を会場としている。月曜から土曜までいずれかの会場で体操

体操教室への参加資格は、市内在住の60歳以上で、会場への往復と体操・入浴が自分でできる人。参加する際は当日直接会場に出かけて、体操指導者へ申し込む。体操ができる服装と飲み物、タオルのほか、入浴したい場合は入浴料を別途支払う。

合入浴用具を持参する。銭湯が会場だと運動の後に無料で入浴できるとあって、毎回大勢の高齢者が来場する(コミュニティセンターの場合合入浴はない)の場合同様に、合入浴用具を持参する。

「不老体操」の様子を取材するため、2016(平成28)年11月28日、吉祥寺の弁天湯を訪ねた。弁天湯では毎週月曜日14時から体操教室が開催されるが、30分以上前から参加者が集まり始め、思い思いにおしゃべりを楽しんでいる様子が見られた。体操は男女それぞれ、脱衣場ごとに60〜79歳と80歳以上のグループの2つに分かれ、「生活体操研究会」の指導者がそれぞれ1名付く。この日の参加者は60〜79歳が21人(男性5人、女性16人)、80歳以上が21人(男性6人、女性15人)の計42名。60〜79歳のクラスは「生活体操研究会」の山田和香先生の掛け声で体操がスタート。ストレッチから始まり、手足の指を始め、関節の運動やバランスを鍛える筋肉トレーニングを大きな声で数えながら次々行う。時折、水分補給と休憩を含めながら、プログラムは10分ほど続いた。

参加者の一人で、14年ほど前から「不老体操」に参加している霜多いきん(92歳)は、「不老体操に参加するようになって軽くなったし、医者にかか

らなくなったので、医療費の削減に役立つていますね(笑)。年配者に効果のある運動を専門の先生が教えてくれるのでありがたいです。体を動かして、お風呂に入って温まるとカゼをひきません。そもそもまずいいプログラム

先生は「プログラムは生活体操研究会のメンバーで相談して考案しています。最近は筋トレと脳トレを合わせて、頭と体を同時に鍛えるプログラムが多いですね。35年にわたって指導してきた蓄積がありますし、これからますますいいプログラム

不老体操が始まる前は、武蔵野市と武蔵野市浴場組合の間で、市の施設に入浴施設はつけない、って取り決めをしていました。そんな経緯の中、高齢者の健康増進のためには体操がいい、じゃあ会場をどうしようとなった。そこで選ばれたのが銭湯。スペースはあるし、体操して汗をかくした後、風呂に入ったら気持ちいいから、と参加者は昔から女性のほうが多い。女湯は桶が足りなくなることもあるから、そんなときは男湯の桶を持っていくんだ。

「不老体操」に参加した人は、だいたいの人が常連さんになる。その常連さんたちが、銭湯のよさや存在価値についていろいろな場所までアピールしてくる。そういった点が浴場にとっては不老体操を実施するメリットといえるかな。デメリットは

椅子に座って体操に参加する人も、教室に参加される方と違うおしゃべりできるのが楽しいです」と話す。

また、65歳から約15年「不老体操」に参加している中田七弘さん(79歳)は、「なんとなかど通っているうちに15年たったって感じ。家で閉じこもってテレビを見てるよりも、外に出て人とおしゃべりするのが楽しいから来るのかな。長年の体操のおかげで病知らずです。今のところは笑。

ここ(弁天湯)は白湯、蒸気、電気風呂、ジェットと4種類のお風呂があるから、お湯に浸かるのも楽しみ」と語っている。

驚いたことに、霜多さんも中田さんも弁天湯のほか2カ所の教室にも参加している。武蔵野市民の介護予防や引きこもり防止、医療費削減に「不老体操」が大いに役立っているようだ。この浴場も同じくらいじゃないかな。銭湯が気軽に足を運べる場所でも、なおかつ体操の後に無料でお風呂に入れるから、継続して人が集まっているんだろうね。

特になにね」弁天湯経営者の三江正徳さんに話を伺った。「うちの場合は、参加者だけでなく、コミュニティ作りにも役立っている。『不老体操』の会場として、今後も浴場を提携していきたいと考えています。ちなみに「不老体操」の実施にあたり、浴場には市から会場借上料が支払われている。

体操の実施を検討している他支部へのアドバイスとしては「最初は早く準備したりするのは億劫かもしれないけれど、体が慣れれば大丈夫。常連さんの開拓としておすすめです」と話す。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。

現在は大武蔵市のほか、渋谷区の浴場でも「不老体操」の指導を行っているが、山田先生は「他の支部、浴場でも依頼があれば指導したい」と話している。

「不老体操」が35年間継続できたのは、高齢者の健康増進・介護予防に熱心な武蔵野市の高齢者支援課、そして体操を指導する「生活体操研究会」の協力があってこそ。特に高齢者に適したプログラムを考案し、無理をせず楽しく体操を指導できる生活体操研究会の存在は大きい。