

浴場ミニデイサービス事業

令和7年11・12月限定

特別プログラム開催決定！！

令和7年11月・12月に限り特別プログラムを実施します。日頃とは異なる内容を取り入れ、より楽しく、効果的に体を動かしていただける構成となっています。

開店前の浴場で1時間程度のプログラム後、入浴を楽しみましょう。ぜひご参加ください。



ボール体操

柔らかいボールを使って楽しく体操を行いましょう。



ラダー運動

ラダー(床に置いた紐状のはしご)を使って歩いてみましょう。



リズム体操

音楽やリズムに合わせてながら全身を動かして運動しましょう。



脳トレ

指の体操やゲームを通して身体と頭を動かしましょう。

特別プログラム開催日

開催浴場		五色湯	健康ランド 末広湯		前田湯	大塚記念湯		巣鴨湯
定員(人)		9	12		10	6		10
開催日	11月	10	11	18	25	12	19	27
	12月	8	9	16	23	10	17	25
内容		ラダー運動	脳トレ	ボール体操	ラダー運動	ボール体操	リズム体操	ボール体操

その他の実施日も健康体操を行っています。参加お待ちしております！

令和7年10月1日 11月分受付開始！

令和7年11月1日 12月分受付開始！

要申込

先着順

対象

豊島区在住65歳以上の方

費用

100円(入浴料込み)

申込方法

各実施浴場にて開催月の前月1日から
営業時間のみ受付



予約詳細(区HP)

令和7年度

Toshima City

浴場ミニデイサービス事業



開店前のお風呂屋さんで
健康体操を行います。
気持ちの良い汗を
かいた後は、
そのままお風呂へ...

対象

豊島区内在住
65歳以上の方

申込

要予約
予約は営業時間
内に限ります
各浴場で受付

参加費

100円
(入浴料)

令和7年度 浴場ミニデイサービス事業 実施予定日

(曜日) 開催週	銭湯	定員	開始 時間	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
(月) 第2週	五色湯 目白5-21-4	9	14:50	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
(月) 第3週	小松湯 池袋本町 3-1-3	10	14:30	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
(月) 第4週				28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	23	23
(火) 第2週	健康ランド 末広湯 千早2-14-13	12	15:00	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
(火) 第3週				15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
(火) 第4週	前田湯 池袋4-12-25	10	14:30	22	27	24	22	26	23	28	25	23	27	24	24
(水) 第2週	大塚 記念湯 南大塚 3-38-15	6	12:50	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	11	11
(水) 第3週				16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
(水) 第1週	巢鴨湯 巢鴨4-13-9	10	13:50	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
(木) 第4週				24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
(木) 第2週	妙法湯 西池袋4-32-4	12	13:30	10	8	12	10	14	11	9	13	11	8	12	12
(木) 第3週	湯〜ゆランドあずま 西池袋4-13-9	10	14:00	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
(金) 第2週	平和湯 池袋2-64-11	12	14:00	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
(金) 第3週				18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	20

予約や利用にあたっての
ルールは区HPをご確認ください。



特別プログラム開催日

11月・12月に特別プログラムを開催します。

その他の日程では健康体操を実施します。

事前に実施浴場での予約が必要です。
みなさまのご参加お待ちしております！