

令和8年度



浴場ミニデイサービス事業

令和8年度 浴場ミニデイサービス事業 実施予定日

開店前のお風呂屋さんで
健康体操等を行います。
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
各浴場で受付

参加費

100円 (入浴料)

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。



プログラム

※当日のプログラムが変更になる
可能性があります

健康体操



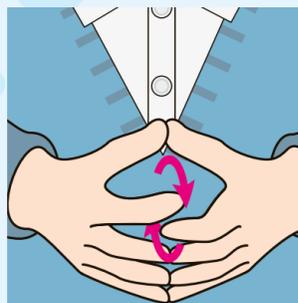
ボール体操



リズム



脳トレ



- 初めての方でも無理なくプログラムを楽しめます。
- お一人でも、ご友人と一緒にでも大歓迎です♪ ぜひご参加ください。

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

お問い合わせ

豊島区高齢者福祉課高齢者事業グループ

電話：03-4566-2432 協力：東京都公衆浴場商業協同組合豊島支部

